

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

"Suzish va uni o'qitish metodikasi"

fanidan o'quv-uslubiy majmua



Guliston-2013

Sariboev Sh.T. «Suzish va uni o'qitish metodikasi» fanidan o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2013. bet.

Ushbu o'quv-uslubiy majmua "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" kunduzgi ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan 1-bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda suzish fanining ilmiy-nazariy asoslari, suzish sportining tarixi, suzishning O'zbekistonda rivojlanish tarixi, sportcha va amaliy suzish turlari xaqida ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu majmuada zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tuzilgan 18 soat ma'ruza matnlari, 40 soat amaliy mashg'ulotlari, 18 soat seminar, 64 soat mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari va nazorat savollari berilgan.

O'quv-uslubiy majmua Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi qoshidagi Oliy va o'rta maxsus kasb-xunar ta'limi o'quv-metodik birlashmalar farliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengash tamonidan (10 oktyabr 2007 yil, 1-bayonnoma) nashrga tavsiya qilingan.

Ushbu majmua UMK ning 02.02.2013 yil № 4 bayonnomasi bilan chop etishga tavsiya etilgan.

Mas'ul muharrir:

p.f.n. Komilov J.K.

Taqrizchilar:

dots. Xolmuhamedov R.D.

dots. Ergashev R.N.

Аннотация

Сарибаев Ш.Т. Учебно-методический комплекс по предмету «Плавание и методика ее преподавания». Гулистан-2013 с..

Настоящий учебно-методический комплекс разработан на основе современных педагогических технологий. В нём приведены тексты лекций, порядок выполнения практических занятий, задания для самостоятельной работы и контрольные вопросы.

Annotation

Saribaev SH.T. The Educational-methodic complex on "Swimming and its teaching methods". Gulistan-2013. -- pages.

This educational methodical complex is directed in modern pedagogical technology. It includes lectures, side-by-side fulfilling, practical lessons, and tasks for, additional works and control questions.

MUNDARIJA

I. Soʻz boshi.....	4
II. “Suzish va uni oʻqitish metodikasi” fanidan namunaviy dastur	5
“Suzish va uni oʻqitish metodikasi ”fanidan ishchi dastur.....	12
III. Fan boʻyicha reyting ishlanmasi va baholash mezon.....	19
IV. Fanning kontseptual asoslari.....	24
VI. Maʼruzalar kursi:	26
1- Mavzu: Suzish fanining ilmiy — nazariy asoslari	26
2- Mavzu: Suzishning tarixiy rivojlanishi. Oʻzbekistonda suzish sportining rivojlanishi	32
3- Mavzu: Suzuvchi sportchilarning anatomik va fiziologik jixatlari	37
4- Mavzu: Suzish texnikasining umumiy asoslari	43
5- Mavzu: Suzish fanining maqsad va vazifalari.....	49
6- Mavzu: Sportcha suzish texnikasi asoslari	55
7- Mavzu: Amaliy suzish texnikasi asoslari	63
8- Mavzu: Suzishga oʻrgatish va trenirovka asoslari.....	73
VII. Amaliy mashgʻulotlar:	81
1- Suzishning engil usullari texnikasi.....	81
2- Koʻkrakda krol usuli texnikasiga oʻrgatish.....	82
3- Brass usulida suzish texnikasiga oʻrgatish	83
4- Chalqancha krol usulida suzish texnikasiga oʻrgatish	83
5- Delfin usulida suzish texnikasini oʻrgatish	84
6- Toʻliq koordinatsiyada suzish.....	85
7- Burilishlar texnikasiga oʻrgatish	86
8- Start olishlar texnikasiga oʻrgatish	87
9- Amaliy suzish (Choʻkayotganlarni qutqarish va ularga birinchi tibbiy yordam koʻrsatish)	88
Sunʼiy nafas berish usullari.....	88
VIII. Oʻtilgan mavzular boʻyicha yakuniy xulosalar.....	90
IX. Nazorat savollari.....	91
X. Test savollari.....	92
XI. Mustaqil ish topshiriqlari.....	105
XII. “Suzish va unioʻukitish metodikasi” fanidan yechimini kutayotgan ilmiy muammolar	106
XIII. Glossariy.....	107
XIV. Foydalanilgan adabiyotlar	109
XV. Informatsion taʼminot	109

SO'Z BOSHI

Respublikamizda jamiyatning barcha soxalarini yangilash, rivojlantirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, xukumatimizning «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» (1992 yil 14 yanvar), «Sog'lom avlod kompleks dasturi», «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun (1992 yil 3 iyul) va qarorlarida hamda aholining keng qatlamlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada yoyish kerakligi ta'qidlangan.

Suzish bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu o'quv—uslubiy majmuada suzish tarixi, suzishning ahamiyati, suzishga o'rgatish, suzish usullari, suzish turlari bayon etilgan.

Suzish va uni o'qitish uslubiyati fani talabalarga suzish bo'yicha mashg'ulotlar olib borishni, nazariy va uslubiy ma'lumotlar berishni, asosiy usullarini bajarish mahoratini, shuningdek, maktabda suzish bo'yicha mustaqil pedagogik faoliyat olib borishga yordam berishni ko'zda tutadi.

Muammoli ma'ruzalar to'plamiga Suzish va uni o'qitish metodikasining predmeti, uning paydo bo'lishi manbalari va rivojlanish bosqichlari, sportga va amaliy suzish usullari texnikasi hamda suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi bo'yicha nazariy bilimlar berilgan.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar suzish usullarini mahorat bilan bajarish bo'yicha malaka va ko'nikmalarni egallaydi hamda malakasini oshiradi.

Manzilibiz: Guliston shahri, 4 mavze, Guliston davlat universiteti,
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi
№ _____
2011 yil «__» _____

Vazirlikning 2011 yil «____»
_____dagi «____»-sonli buyrug'i
bilan tasdiqlangan

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2011

Fan dasturining shakli Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2011 yil "____" _____dagi "____" -son majlis bayoni bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Yunusova D.S. - Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti" kafedrası o'qituvchisi
- Egorov A.V. - Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti" kafedrası dotsenti

Taqrizchilar:

- Salomov R.S. - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti JTN va U kafedrası professori, p.f.d.
- Raximqulov K.D - Nizomiy nomidagi TDPU, "Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti» kafedrası mudiri, dotsent

Fanning o'quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti ilmiy-metodik kengashida tavsiya qilingan (20____ yil «____» _____dagi ____-sonli bayonnoma)

Kirish

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida suzishni kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning taxlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o'qitishdan maqsad – talabalarda suzish fani talabalarga suzishni o'qitish uslubi va nazariy bilmalarini o'rgatishga qaratilgan. Suzishni texnik ko'rinishlarini egallash zarur bilimlarini o'zlashtirish, o'rganish, cho'kayotganlarni qutqarish va cho'kayotganlarga birinchi yordam ko'rsatishni tashkil qilish.

Faning vazifasi - talabalarda O'quv mashg'uloti ko'rsatilgan o'quv dasturlari asosida majburiy mashg'ulotlar ko'rinishida o'tkaziladi. Har bir mutaxassisga suzishni o'rgatish judda muxim buni suzayotganda tushuntirish suzish mashg'ulotlarida tarbiya qilib foydalanish kerak. Uning sportni shu turiga sport soxasida zarurligini o'qitish kerak. Suzish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxasislarga suvda o'yinlarni tashkil qilish, taxlil qilish, o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Suzishni qisqacha tarixi, turkumlari, davrlari, pedagogik ahamiyati.
- Suzish tushunchasini aniqlash.
- Suzishni tasnifi (klassifikatsiyasi).
- Suzishni taxlil qilish.
- Suzishni tashkil qilish va o'tkazishni bilish kerak;

Ko'nikma - talabalar suzish fanidan suvda o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni amalga oshirish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;

Malakka – Suzishni tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish. Suvda o'yinlarni tanlash va tashkil etish. O'yin jarayoniga raxbarlik qilish suvda yuklamani boshqarish. O'yinni yakunlash va uni natijalarini aniqlash hamda avtomatizim shakliga keltirish malakalariga ega bo'lishi kerak;

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va o'slubiy jixatdan uzviy ketma – ketligi

Suzish va uni o'qitish metodikasi fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1 – kurs 1-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va gigiena, psixologiya, sport psixologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etadi.

Fanni ilm-fan va ishlab chiqarishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha ixtisosliklarni tayyorlashda suzish va uni o'qitish metodikasi fani vositalari jismoniy tayyorgarlikning asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda harakat ko'nikma – malakalarini mustaxkamlashda etakchi rol o'ynaydi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning Suzish va uni o'qitish metodikasi fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza va amaliy mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Suzish o'quv fan sifatida

Suzishni kelib chiqish va rivojlanish tarixi ibtidoiy jamoa tuzimida suzish.

Qadimgi Gretsiyada suzishni rivojlanish xususiyatlari

Rossiya va O'zbekistonda suzishni asosiy rivojlanish bosqichlari.

O'zbekistonlik sportchilarni xalqaro musobaqalarida Olimpiya o'yinlarida ishtiroki.

Osiyo o'yinlarida suzish. Suzish federatsiyasi tuzilishi. Doxada o'tkazilgan olimiyada o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilarning ishtiroki.

Suzishni texnik asoslari fanning mexiyati

Suzish mashg'ulotini asosiy turlarini tasnifi. Suzishning jismoniy tarbiyani bir vositasi sifatidagi vazifasi va o'ziga xos xususiyatlari uning tarbiyaviy va sog'lomlashtirish amaliy va sport borasidagi mazmun mexiyati kasb-hunar kollejlari va oliy o'qov yurtlari, akademik litsey va maktabgacha tarbiya muassasalarida suzish.

Suvda ko'ngil ochar o'yinlar

Suvdagi o'tkazilgan o'yin va mashg'ulotlarni mexiyati bolalar yoshiga moslab o'tkaziladigan ko'ngil ochar o'yinlar serxarakat o'yinlar va sport musobaqalari.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli-xil suzishni tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Suzishning umum texnik asosi suzish texnikasi xaqida tushuncha.
2. Suzishni osonlashtiruvchi texnik usullari.
3. Boshlang'ich etap.
4. Suzishning sport turlari bo'yicha texnikasi.
5. Amaliy suzishning texnikaviy asoslari.
6. Suvda o'yinlarni tashkil etish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar sxemasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza va amaliy mavzularidan iborat bo'ladi.
2. Mustaqil ta'lim talabalarning nazariy bilimlarini mustaxkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi.
3. Suzishning tarixi va qisqacha tushuncha. Rivojlanish bosqichalari va pedagogik ahamiyati.
4. Suzishni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish.
5. Suzishni tashkil qilish va o'tkazish.
6. Suzishni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash.
7. Suvda harakatli o'yinlarni o'tkazish.
8. Sport bayramlarini o'tkazishda milliy harkatli o'yinlardan foydalanish
9. Chukayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.
10. Brass usulida suzish texnikasi.
11. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.
12. Suzish mashg'ulotida gigienik shart – sharoitlar yaratish.
13. Suzish o'quv fan sifatida.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

Suzishni o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, torozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko'rsatish va boshqalardan foydalanishni o'rgatadi.

Elektron ta'lim resurslari

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu INTRANET. uz

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Golyakov N.P. Suzish. Moskva: (o'quv qo'llanma), 1992 yil.
2. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rgan. Toshkent: (o'quv qo'llanma), 1990 yil.
3. Sobirova O.A. Suzish Toshkent: (o'quv qo'llanma), 1993 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Egorov A.V., Nurmatov F.A. Suzish va uni o'qitish metodikasi (ma'ruza matnlari) 2002 yil.
2. Goroxovskiy L.Z. «Pro'jki v vodu» (metodik qo'llanma) 1990 yil.
3. www.sport-athlet.com
4. www.eurosport.ru/athletics
5. def.kondopoga.ru
6. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS

TA'LIM VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

«Tasdiqlandi»

Rektor_____A.Eminov

« ____ »_. _____ 2013 yil

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» fanidan

ishchi o'quv dasturi

Ta'lim sohasi: 140000-o'qituvchilarni tayyorlash va pedagogika fani

Ta'lim yo'nalishi: 5112000- Jismoniy madaniyat

Kafedra: Jismoniy tarbiya va sport

Bosqich: 1

Semestr: 1

Umumiy o'quv soati: 140

Shu jumladan: Leksiya-18

Amaliy mashg'ulot-40

Seminar mashg'ulotlari-18

Mustaqil ish mashg'uloti-64

Guliston – 2013

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» fanining ishchi dasturi Guliston DU o'quv-metodik Kengashining 2013 yil «_____». 08. _____-sonli majlisida muhokama etildi va maqullandi.

Ishchi dastur 5112000-Jismoniy madaniyat yo'nalishi uchun Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan va ro'yxatga olingan (BD 5141900-3.11) namunaviy o'quv dasturi va o'quv rejasiga muvofiq tayyorlandi.

Tuzuvchi: p.f.n.Sh.Sariboev _____

Taqrizchilar: katta o'qituvchi A.Mamatqulov _____

Fanning ishchi o'quv dasturi pedagogika fakulteti Ilmiy Kengashining 2013 yil _____ avgust _____-son qarori bilan tasdiqlandi.

Fakultet Ilmiy Kengashi raisi _____ p.f.n. J.Komilov

Kafedra mudiri: _____

Kelishildi:

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

N.Barakaev

KIRISH

Oliy ta'lim tizimida yuksak malakali ijodkorlik va tashabbuskorlik qobiliyatiga ega, kelajakda kasbiy va va hayotiy muammolarni mustaqil hal qila oladigan, yangi texnika va texnologiyalarga tez moslanishga layoqatli kadrlarni tayyorlashd ta'lim jarayonini zamonaviy o'quv metodik majmualar bilan ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

“Suzish va uni o'qitish metodikasi” fanidan o'quv-metodik majmua (O'MM) – davlat ta'lim staandarti va fan dasturida belgilangan talabalar tomonidan egallanishi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma, malaka va kompetentsiyalarni shakllantirishni, o'quv jarayonini kompleks loyihalash asosida kafolatlangan natijalarni olishni, mustaqil bilim olish va o'rganishni hamda nazoratni amalga oshirishni ta'minlaydigan, talabani ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv-uslubiy manbalar, didaktik vositalar va materiallar, elektron ta'lim resurslari, o'qitish texnologiyasi, baholash metodlari va mezonlarini o'z ichiga oladi.

1.1. Kursning maqsadi. 1997 yil 29 avgustdagi «Ta'lim tugrisida»gi Konun va «Kadrlar tayyorlash Milliy Dasturi» xamda 1992 yil yanvardagi «Jismoniy tarbiya va Sport tugrisida»gi Konunlarda belgilangan talablardan kelib chikkan xolda talabalarga suzish sporti xakida zamonaviy bilimlar berish.

Talabalarda sportcha suzish usullariga oid kunikma va malakalarni shakllantirish.

1.2. Kursning vazifalari: Suzish sporti orkali talabalarning sogligini mustaxkamlash;

- talabalarda suzish sporti bilan muntazam shugullanish kunikmalarini shakllantirish;
- talabalarda sportcha suzish va amaliy suzish usullari kunikmalarini xosil kildiri;
- «Suzish va uni ukitish metodikasi» fanining asosiy vazifalarini yoritib berish;
- talabalarga suzish sportining rivojlanish tarixi, bu sport turining xozirgi vaktida tutgan urni va etakchi sportchilar xakida ma'lumotlar berish;
- suzish turlarining xar birini, konun – koidalarini yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida talabalarga etkazish;
- musobaka koidalari xakida talabalarga ma'lumotlar berish;
- sportcha suzish turlari texnikasini amaliy metodlar yordamida talabalarga etkazish.

1.3. Kurs yakunida talabalar suzishning rivojlanish tarixi, sportcha va amaliy suzish usullari texnikasining o'ziga xos tomonlari, o'rgatish usullari haqida tushuncha, bilim va amaliy ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

Fanni o'zlashtirgan talabani malakaviy darajalari

Fanni o'zlashtirgan talaba:

- suzish Jismoniy tarbiyani bir turi ekanligini, suzishning sog'liq uchun ahamiyatini bilishi.
- Suzishning kelib chiqish tarixini, O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishini hamda, yurtimizda suzish sportiga bo'lgan e'tiborni bilishi;
- Insonning anatomik xususiyatlarini va fiziologik imkoniyatlarini, bo'g'imlar harakatchanligini ahamiyatini;
- Suzish texnikasini, suv muhiti uchun asosiy fizik qonuniyatlarni, statik va dinamik suzishning bir-biridan farqini;
- Suzish turlarining maqsad va vazifalarini, sportcha suzish turlarini bir-biridan farqini texnikasini;
- Start olishlar va burlishlar texnikasini;
- amaliy suzish texnikasi asoslarini, turlarini, suvdagi baxtsiz hodisalar chog'ida birini tibbiy yordam ko'rsatish usullarini sun'iy nafas berish usullarini;
- Suzishga o'rgatishning trenirovka asoslarini, tamoyillarini, usul va vositalarini;
- Suzish bo'yicha musobaqalarda hakamlik qilish ko'nikmalariga va bilimlarga ega bo'lishi lozim.

Fanning o'quv rejasidagi fanlar bilan bog'liqligi

Сузиш ва уни ўқитиш методикаси фани asosiy umumkasbiy fan hisoblanib 1 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, sport psixologiyasi, turizm va uni o'qitish metodikasi, maktabgacha va boshlang'ich ta'limda sport turlari kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanni o'qitishda pedagogik va axborot texnologiyalaridan

Foydalanish

Fanni o'qitishda talabalarning bilimini reyting nazorati tizimini qo'llab aniqlashga asoslangan zamonaviy pedagogik texnologiyalar qo'llaniladi Talabalarga ushbu fanni o'qitishda kompyuter texnologiyasidan, Internet ma'lumotlaridan ma'ruza materiallari sifatida, amaliy mashg'ulotlarda foydalanish, hamda test savollari to'plamidan foydalanish tavsiya etiladi.

Fandan o'tiladigan mavzular va ular bo'yicha mashg'ulot turlariga ajratilgan soatlarning taqsimoti

№	Fanning bo'limi va mavzusi, ma'ruza mazmuni	Soatlar			
		Jami	Ma'ruza	Seminar	Amaliy mashg'ulot
	Suzish fanining ilmiy-nazariy asoslari	4	2	2	
	Suzishning engil usullari texnikasi.	2			2
	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish	4			4
	Suzish sportining tarixiy rivojlanishi	4	2	2	
	Chalqancha krol usulida suzish texnikasini o'rgatish	4			4
	Suzuvchi sportchilarning anatomik va fiziologik jihatlar	4	2	2	
	Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish	4			4
	Suzish texnikasining nazariy asoslari. Dinamik va statik suzish	4	2	2	
	Delfin usulida suzish texnikasini o'rgatish	4			4
	Suzish faning maqsad va vazifalari	4	2	2	
	ON				
	Sportcha suzish texnikasi asoslari	8	4	4	
	To'liq koordinatsiya bilan suzish	4			4
	Amaliy suzish texnikasi asoslari	4	2	2	
	Ochiq burilishlar texnikasiga o'rganish	2			2
	Yopiq burilishlar texnikasiga o'rganish	4			4
	Suzishga o'rgatish va trenirovka asoslari	4	2	2	
	Suvdan start olish texnikasi	4			4
	Supachadan start olish texnikasi	2			2
	Cho'kuvchilarni transportirovka qilish usullariga o'rganish	4			4
	Sun'iy nafas berish usullari	2			2
	ON				
	YaN				
	Jami	76	18	18	40

O'quv materiallari mazmuni.

2.1. Ma'ruza mashg'ulotlari mazmuni.

2.1.1. Kirish Suzish fanining ilmiy-nazariy asoslari. (2 soat).

Suzish jismoniy tarbiyaning bir turi ekanligi. Suzish boshqa fanlar bilan aloqadorligi. Suzishning og'liq uchun ahamiyati.

[A1.5-7; A2 5-6; Q3.5-10]

2.1.2 Suzish sportining tarixiy rivojlanishi. O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi (2 soat).

Suzishning keliib chiqish tarixi. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqishi. Mustaqillik davrida suzish sportiga bo'lgan e'tibor.

[A.2 26-38; A.3 40-45; Q.2 36-38]

2.1.3. Suzuvchi sportchilarning anatomik va fiziologik jihatlari. (2 soat).

Odamning anatomik xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati. Mushaklar xolatining ahamiyati. Gavda tuzilishining ahamiyati.

[A.3 46-48; A.4. 30-36; Q.3 26-28]

2.1.4. Suzish texnikasining nazariy asoslari. Dinamik va statik suzish. (2 soat).

Suzish texnikasi haqida umumiy tushuncha. Suv muhiti uchun asosiy fizik qonunlar. Statik va dinamik suzish.

[A.1 50-55; A.2. 28-36; Q.2 18-35]

2.1.5. Suzish faning maqsad va vazifalari. (2 soat).

Suzish fani orqali yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash. Suzish turlarining maqsad va vazifalari.

[A.2 36-42; A.3. 26-32; Q.1 15-30]

2.1.6. Sportcha suzish texnikasi asoslari. (4 soat).

Sportcha suzish turlariga tavsif. Sportcha suzish usullari texnikasi. Start olish texnikasi. Burilishlar texnikasi.

[A.1 42-52; A.2. 45-68; Q.3 36-46]

2.1.7. Amaliy suzish texnikasi asoslari. (2 soat).

Yonboshlab suzish texnikasi. Chukvyotganlarni kutkarish. Suv to'siqlaridan oshish.

[A.4 42-52; A.3. 55-67; Q.1 42-56]

2.1.8. Suzishga o'rgatish va trenirovka asoslari. (2 soat).

Trenirovka va o'rgatish tamoyillari. Suushishga o'rgatishning asosiy vositalari. Suzishga o'rgatishning shakl va usullari. Sport trenirovkasi.

[A.4 56-66; A.2.73-82; Q.2 42-56]

2.2. Seminar mashg'ulotlari mazmuni.

2.2.1. Kirish Suzish fanining ilmiy-nazariy asoslari. (2 soat).

Suzish jismoniy tarbiyaning bir turi ekanligi. Suzish boshqa fanlar bilan aloqadorligi. Suzishning og'liq uchun ahamiyati.

[A1.5-7; A2 5-6; Q3.5-10]

2.2.2 Suzish sportining tarixiy rivojlanishi. O'zbekistonda suzish sportining rivojlanishi (2 soat).

Suzishning keliib chiqish tarixi. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqishi. Mustaqillik davrida suzish sportiga bo'lgan e'tibor.

[A.2 26-38; A.3 40-45; Q.2 36-38]

2.2.3. Suzuvchi sportchilarning anatomik va fiziologik jihatlari. (2 soat).

Odamning anatomik xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. Bo'g'im harakatchanligining ahamiyati. Mushaklar xolatining ahamiyati. Gavda tuzilishining ahamiyati.

[A.3 46-48; A.4. 30-36; Q.3 26-28]

2.2.4. Suzish texnikasining nazariy asoslari. Dinamik va statik suzish. (2 soat).

Suzish texnikasi haqida umumiy tushuncha. Suv muhiti uchun asosiy fizik qonunlar. Statik va dinamik suzish.

[A.1 50-55; A.2. 28-36; Q.2 18-35]

2.2.5. Suzish faning maqsad va vazifalari. (2 soat).

Suzish fani orqali yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash. Suzish turlarining maqsad va vazifalari.
[A.2 36-42; A.3. 26-32; Q.1 15-30]

2.2.6. Sportcha suzish texnikasi asoslari. (4 soat).

Sportcha suzish turlariga tavsif. Sportcha suzish usullari texnikasi. Start olish texnikasi. Burilishlar texnikasi.

[A.1 42-52; A.2. 45-68; Q.3 36-46]

2.2.7. Amaliy suzish texnikasi asoslari. (2 soat).

Yonboshlab suzish texnikasi. Chukvyotganlarni kutkarish. Suv to'siqlaridan oshish.

[A.4 42-52; A.3. 55-67; Q.1 42-56]

2.2.8. Suzishga o'rgatish va trenirovka asoslari. (2 soat).

Trenirovka va o'rgatish tamoyillari. Suushishga o'rgatishning asosiy vositalari. Suzishga o'rgatishning shakl va usullari. Sport trenirovkasi.

[A.4 56-66; A.2.73-82; Q.2 42-56]

2.3. Amaliy mashg'ulotlari mazmuni.

2.3.1. Suzishning engil usullari texnikasi. (2 soat).

Suzishning engillashtirilgan usullari xakida ma'lumot. Birinchi guruxga kiruvchi xarakatlar. Ikkinchi guruxga kiruvchi xarakatlar. Uchinchi guruxga kiruvi xarakatlar. Turtinchi guruxga kiruvchi xarakatlar

[A.1 15-32; A.4. 26-30; Q.2 35-42]

2.3.2. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish. (4 soat).

Kaychisimon xarakatlarni bajarish. Ishchi eshish va tayyorlanish xarakatlarini bajarish. Qo'l va oyoq xarakatlarini muvofiqlashtirish.

[A.2 15-26; A.3.16-24; Q.1 42-56]

2.3.3. Chalqancha krol usulida suzish texnikasini o'rgatish. (4 soat).

Kullarni navbat bilan suvdan chikarilib oldinga tashlash va eshish. Ishchi eshish va tayyorlanish xarakatlarini bajarish. Qo'l va oyoq xarakatlarini nafas bilan muvofiqlashtirish.

[A.3 14-25; A.4 16-26 ; Q.3 20-25]

2.3.4. Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish. (4 soat).

Penoplast yordamida qo'l va oyoqlar bilan suzish. Oyoqlar yordamida ishchi va tayyorgarlik harakatlarini bajarish 3.4x50 m penaplast bilan qo'l va oyoqlar yordamida brass usulida suzish.

[A.1 25-34; A.4 49-56 ; Q.2 20-35]

2.3.5. Delfin usulida suzish texnikasini o'rgatish. (4 soat).

Penoplast yordamida qo'l va oyoqlar bilan suzish. Oyoqlar yordamida ishchi va tayyorgarlik harakatlarini bajarish. 4x50 m penaplast bilan qo'l va oyoqlar yordamida brass usulida suzish.

[A.4 97-106; A3 92-98; Q.3 145-168]

2.3.6. To'liq koordinatsiya bilan suzish. (4 soat).

Chigalyozdi mashqlar. Suzishning boshqa usullari bilan texnikaga suzish. Sportcha suzish usullari yordamida 8x25 m. usul texnikasiga to'liq koordinatsiya bilan suzish.

[A.1 98-110; A4 110-115; Q.2 98-103]

2.3.7. Ochiq burilishlar texnikasiga o'rganish. (2 soat).

Burilish texnikasi haqida ma'lumot. Basseyn devoriga etib kelish. Aylanish. Devorga oyoq bilan depsinish va sirg'anish. Suzishni boshlash va suv satxiga chiqish.

[A.4 158-162; A3 110-126; Q.3 136-142]

2.3.8. Yopiq burilishlar texnikasiga o'rganish. (4 soat).

Basseyn devoriga etib kelish. Aylanish. Devorga oyoq bilan depsinish va sirg'anish. Suzishni boshlash va suv satxiga chiqish.

[A.3 127-136; A.4 125-138 ; Q.1 58-96]

2.3.9. Suvdan start olish texnikasi. (4 soat).

Tayyorgarlik harakati. Depsinish. Xavoda uchish. Suvga kirish va sirg'anish. Suv yuziga kelib chiqish.

[A.2 163-167; A.4 140-146 ; Q.3 205-216]

2.3.10. Supachadan start olish texnikasi. (2 soat).

Dastlabki xolat. Depsinish. Xavoda uchish. Suvga kirish va sirg'anish. Suzish harakatlarini boshlash va suv yuziga qalqib chiqish

[A.4 166-172; A.1 105-108; Q.2 20-35]

2.3.11. Cho'kuvchilarni transportirovka qilish usullariga o'rganish. (4 soat).

Cho'kuvchilar changalidan qutulish usullari. Cho'kuvchilarni chalqancha brass usulida transportirovka qilish. Cho'kuvchilarni yonboshlab suzish usulida transportirovka qilish.

[A.3 57-63-25; A.4 186-201 ; Q.3 20-25]

2.3.12. Sun'iy nafas berish usullari. (2 soat).

«Og'izdan-og'izga» sun'iy nafas berish usuli. «Og'izdan-burunga» sun'iy nafas berish usuli. Yurakni massaj qilish.

[A.2 89-99; A.4 212-219 ; Q.1 110-115]

3. Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalarining ma'ruza, seminar, amaliy mashg'ulotlariga tayyorlanib kelishi va o'tilgan materiallarni mustaqil o'zlashtirishlari uchun kafedra o'qituvchilari tomonidan ma'ruza matnlari ishlab chiqilgan, har bir talabaga ushbu materiallardan foydalanish tavsiya etaladi.

Talabaning fanni mustaqil tarzda qanday o'zlashtirganligi joriy, oraliq va yakuniy nazoratda o'z aksini topadi. Shu sababli reyting tizimida mustaqil ishlarga alohida ball ajratilmaydi, ular JN, ON va YaN lar tarkibiga kiritilgan.

Mustaqil uchun fan bo'yicha jami 64 soat ajratilgan.

Ushbu soatlar taxminan quyidagi tartibda taqsimlanadi:

ma'ruza konspektini o'qib tayyorlanish – 24 soat.

amaliy mashg'ulotlar bo'yicha uy vazifalarini echish – 20 soat.

seminar mashg'ulotlar bo'yicha uy vazifalarini echish – 20 soat.

Amaliy mashg'ulotlarda сузиш техникасига оид кўникма ва малакалар аниқланади.

Seminar mashg'ulotlari nazariya va amaliyotni bog'lovchi asosiy bo'g'in bo'lib hisoblanadi. Bunda ma'ruza mashg'ulotlarida olingan bilim va ko'nikmalar mustahkamlanadi, talabalar berilgan topshiriqlarni mustaqil tayyorlashadi va topshirishadi.

Qoldirilgan darslarni topshirish uchun talaba dars materialini tayyorlab kelishi va o'qituvchining og'zaki suhbatidan o'tishi zarur. Qoldirilgan ON va YaN lar belgilangan tartib bo'yicha topshiriladi.

Mustaqil ish mavzulari	Bajarilish muddati	Hajmi (soatda)
Suzish va uni o'qitish metodikasi o'quv fani sifatida va uning boshqa fanlar bilan aloqadorligi.	1-hafta	8
Sushizning paydo bo'lish sabablari.	3-4hafta	8
Suzish sportining inson organizmiga ta'siri.	6-hafta	8
O'zbek sportichlarining xalqaro musobaqalardagi ishtiroki.	7-8 hafta	8
Suzishga o'rgatishning usul va vositalari	9-hafta	8
Sportcha suzish usullarining paydo bo'lish sabablari	10-11 hafta	8
Suzish mashg'ulotlarining tuzilishi, mohiyati.	12-hafta	8
Sportcha suzish usullari texnikasiga ta'rif berish	13-hafta	8
Jami		64

4. Reyting baholash tizimi.
4.1. Reyting nazorati jadvali.

Nº	Nazorat turlari	Soni	Maksimal ball
JN	1. Fan bo'yicha dars konspektlarining mavjudligi, Seminar mashg'ulotlardagi faolligi	100%	10
	2.Sportcha suzish usullari texnikasini baxolash	4x3	12
	TMI	4	18
ON	Sportcha va amaliy suzish usullari bo'yicha me'yoriy talablarni topshirish	2x8	16
	TMI (Internet ma'lumotlari asosida referat tayyorlash)	2 x 7	14
YaN	Yakuniy nazorat	3x10	30

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» fani bo'yicha «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» ixtisosligi 1-bosqich talabalari uchun reyting nazoratlari ishlanmasi
(1- semestr)

1 - bosqich- 36 ball

Nº	Nazorat turlari	Qaysi mavzular	Soni	Mak ball
JN	1.Seminar mashg'ulotlaridagi ishtiroki 2.Sportcha suzish usullari texnikasini baxolash	100% 1. Krol usuli 2. Brass		6 3 3
	TMI		2	9
ON	Sportcha suzish usullari bo'yicha nazorat talablarini topshirish	Kurakda krol usuli (50 m)	1	8
	TMI (Internet ma'lumotlari asosida referat tayyorlash)		1	7

2 –bosqich- 34 ball

Nº	Nazorat turlari	Qaysi mavzular	Soni	Mak ball
JN	Fan bo'yicha dars konspektlarining mavjudligi	100%		4
	Sportcha suzish usullari texnikasini baxolash	a. Chalqancha krol usuli b. Yonboshlab suzish usuli		3 3
	TMI		2	9
ON	Sportcha suzish usullari bo'yicha normativ talablar topshirish	a . Bras usuli (50 m)	1	8
	TMI (Internet ma'lumotlari asosida referat tayyorlash)		1	7

Yakuniy nazorat- 30 ball

Nº	Nazorat turlari	Qaysi mavzular	Soni	Mak ball
Ya N	Nazorat talablarini topshirish	1. Krol usuli 100 m	1	10
		2. Brass usuli 100 m	1	10
		3. Chalqancha usul 100 m	1	10

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» fanidan baholash mezonlari
J.N. Sportcha suzish usullari texnikasini baxolash

№	Usullar nomi	3 ball	2 ball	1 ball
1 2 3 4	Kurakda krol usuli Chalqancha krol usuli Brass usuli Yonboshlab suzish usuli	Barcha sportcha suzish usullari texnikasi xatosiz bajarildi	Usullar texnikasida ba'zi bir uncha katta bo'lmagan kamchiliklar kuzatildi.	Nafas va qo'l oyoqlar texnikasida nomutanosibliklar mavjud

O. N. Sportcha suzish usullari bo'yicha nazorat talablari

Usullar nomi	8 ball	7 ball	6 ball	5 ball	4 ball	3 ball	2 ball	1 ball
Kurakda krol (50m)(o'g'il)	30	32	34	36	38	40	42	44
(qizlar)	34	36	38	40	42	44	46	48
Brass usuli (50 m) (o'g'il)	34	36	38	40	42	44	46	48
(qizlar)	38	40	42	44	46	48	50	52

Ya.N. Suzish bo'yicha yakuniy nazorat talablari

Nazorat turlari	Ball							
	10	8	6	5	4	3	2	1
Krol usulida suzish(100 m) (o'g'il)	1,20	1,22	1,24	1,26	1,28	1,30	1,32	1,34
(qizlar)	1,30	1,32	1,34	1,36	1,38	1,40	1,42	1,44
Brass usuli (100 m) (o'g'il)	1,34	1,36	1,40	1,44	1,48	1,50	1,52	1,54
(qizlar)	1,40	1,44	1,48	1,50	1,52	1,56	1,58	2,00
Chalqancha usul (100 m) (o'g'il)	1,30	1,32	1,34	1,36	1,40	1,42	1,44	1,46
(qizlar)	1,36	1,38	1,40	1,42	1,46	1,48	1,50	1,52

Agar suzish uchun imkoniyat bo'lmaganda nazorat talablari UJT (Umumjismoniy tayyorgarlik) bo'yicha qabul qilinadi

J.N

№	Nazorat turlari	3	2	1
1	100 m.ga yugurish	12.6	13.0	13.4
2	800 m.ga yugurish	2.50	3.00	3.10
3	Turnikda tortilish	20	18	14
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	260	250	240

O.N

№	Nazorat turlari	8	7	6	5	4	3	2	1
1	3000.m.ga yugurish(o'g'il) 2000m.yugurish (qizlar)	12.00 13.00	12.30 13.10	13.00 13.20	14.00 13.30	14.30 13.40	14.35 13.50	14.40 14.00	14.45 14.10
2	Turnikda kuch bilan Aylanish (o'g'il) Qo'llarni bukib-yozish(qiz)	12 22	10 20	8 16	7 12	6 10	5 8	3 6	1 4

Я.Н

Б А Л Л А Р

№	Nazorat turlari	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	4x10 mokkisimon yugurish (o'g'il) (qizlar)	8.8 11.0	8.9 11.2	9.0 11.4	9.1 11.5	9.2 11.7	9.4 11.9	9.6 12.0	10.0 12.2	10.4 12.4	11.0 12.6
2	Turnikda oyoqlarni 90 gradusga ko'tarish (o'g'il) Arg'amchida sakrash (1 min) (qizlar)	30 150	28 148	26 146	24 142	22 138	20 132	17 130	14 124	10 120	8 115
3	100 m.ga yugurish (o'g'il) (qizlar)	12.6 15.6	12.8 15.8	13.0 16.0	13.2 16.2	13.4 16.4	14.0 16.6	14.2 16.8	14.6 17.4	14.8 17.8	15.0 18.0

KUZGI SEMESTR

№			Sentyabr				Oktyabr				Noyabr				Dekabr				Yanvar				Fevral						
			2-7	9-14	16-21	23-28	30-5	7-12	14-19	21-26	28-2	4-9	11-1	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	27-1	3-8	10-15	17-22		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	JN 40 %	Seminar									2			2		2					4							10	
		Mustaqil ta’lim												5						4								9	
		Amaliyo t									3			3						3			3					12	
		Mustaqil ta’lim											4										5					9	
2	ON 30 %														8									8			16		
		Mustaqil ta’lim									3		4					3		4								14	
3	YaN – 30%																								30	30			
	Jami									26							28							16				30	100
	Jami Gp bo’yicha																												100

Baho	5	4	3	2
Fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi	86-100	71-85	55-70	< 55
	49-57	40-49	31-40	<31

JNni baholash mezonlari

“Suzish va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha talabalarning joriy nazorat bo'yicha bilimlarini baholashda amaliy va seminar mashg'ulotlaridan foydalaniladi. Bunda baholash amaliy me'yorlarni topshirish va seminar mashg'ulotlarini bajarish orqali amalga oshiriladi.

Talabani seminar mashg'ulotlarni o'zlashtirish darajasi quyidagi mezon asosida aniqlanadi

Baholash ko'rsatkichi	Baholash mezonlari	reyting bali
A'lo, 86-100%	Etarli nazariy bilimga ega. Topshiriqlarni mustaqil o'zlashtirgan. Berilgan savollarga to'liq javob beradi. Mavzuning mohiyatiga to'liq tushunadi. Auditoriyada faol. O'quv tartib intizomiga to'liq rioya qiladi. Topshiriqlarni namunalari rasmiylashtirgan. Amaliy topshiriqlarni hatosiz va o'z vaqtida topshira olgan.	
Yaxshi, 71-85%	Etarli nazariy bilimga ega. Topshiriqlarni bajargan. Berilgan savollarga etarli javob beradi. Mavzuning mohiyatini tushunadi. O'quv tartib intizomiga to'liq rioya qiladi. Amaliy talablarni yaxshi bahoga topshira olgan	
Qoniqarli, 55-70%	Topshiriqlarni bajarishga harakat qiladi. Berilgan savollarga javob berishga harakat qiladi. Masalaning mohiyatini chala tushungan. O'quv tartib intizomiga rioya qiladi. Amaliy talablarni qoniqarli bahoga topshira olgan.	
Qoniqsiz, 0-54%	Talaba amaliy mashg'ulot darsi mavzusiga nazariy tayyorlanib kelmasa, mavzu bo'yicha savollariga javob bera olmasa, darsga sust qatnashsa bilim darajasi qoniqsiz baholanadi. Amaliy talablarni qoniqsiz bahoga topshirgan.	

Talabani amaliy mashg'ulotlarni o'zlashtirish darajasi quyidagi mezon asosida aniqlanadi

Baholash ko'rsatkichi	Baholash mezonlari	reyting bali
A'lo, 86-100%	Etarli nazariy bilimga ega. Topshiriqlarni mustaqil o'zlashtirgan. Berilgan savollarga to'liq javob beradi. Amaliy ish mohiyatini to'liq tushunadi. Topshiriqlarni mustaqil bajara oladi. O'quv tartib intizomiga to'liq rioya qiladi. Topshiriqlarni namunalari rasmiylashtirgan.	
Yaxshi, 71-85%	Etarli nazariy bilimga ega. Topshiriqlarni bajargan. Berilgan savollarga etarli javob beradi. Mavzuning mohiyatini tushunadi. O'quv tartib intizomiga to'liq rioya qiladi.	
Qoniqarli, 55-70%	Topshiriqlarni bajarishga harakat qiladi. Berilgan savollarga javob berishga harakat qiladi. Masalaning mohiyatini chala tushungan. O'quv tartib intizomiga rioya qiladi.	

Qoniq arsiz 0-54%	Talaba amaliy mashg'ulot darsi mavzusiga nazariy tayyorlanib kelmasa, mavzu bo'yicha savollariga javob bera olmasa, darsga sust qatnashsa bilim darajasi qoniqarsiz baholanadi.	
-------------------------	---	--

4.3. ONni baholash

Oraliq nazorat "Suzish va uni o'qitish metodikasi" fanining bir necha mavzularini qamrab olgan bo'limi bo'yicha, tegishli nazariy va amaliy mashg'ulotlar o'tib bo'lingandan so'ng amaliy ravishda amalga oshiriladi. Bundan maqsad talabalarning sportcha suzish usullari bo'yicha suzish texnikasini egallash va me'yoriy talablarni bajarishdan iborat. O'quv yilining 1-semestrda 2-ta ON o'tkazish rejalashtirilgan bo'lib 30 balddan iborat.

4.4. YaNni baholash

Yakuniy nazorat "Suzish va uni o'qitish metodikasi" fanining barcha mavzularini qamrab olgan bo'lib, nazariy va amaliy mashg'ulotlar o'tib bo'lingandan so'ng amaliy ravishda amalga oshiriladi. Bundan maqsad talabalarning suzish bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari, suzish texnikalarini egallashlari, amaliy suzish usullarini bilishlari hamda suzish bo'yicha me'yoriy talablarni topshirishlaridan iborat. ON va JNlarga ajratilgan balddan 55% dan past ball to'pagan talaba o'zlashtirmagan hisoblanadi va YaNga kiritilmaydi. YaNni o'zlashtirmagan talabalarga qayta topshirish inkoniyati beriladi. YaN bo'yicha olinadigan yozma ish variantlari kafedra mudiri rahbarligida tuziladi va dekanatlarga topshiriladi.

Asosiy adabiyotlar:

1. Golyakov N.P. Suzish. Moskva: (o'quv qo'llanma), 1992 yil.
2. Butovich N.A. «Sovremennaya trenirovka plovtsa». Moskva «F i S», 1967.
3. Maslov V. «Plavat doljno' umet vse». Moskva, «F i S». 1972.
4. Narziqulov D.B., Qosimova R.A. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand, 2003.
5. Nikitskiy B.N., Plavanie. M. Prosvyasheniye – 1981 god.
6. Sobirova O. «Bolalar suzishni o'rganing». Tosh. «Meditsina nashriyoti», 1987
7. Sobirova O. «Suzish san'atini o'rganing». Tosh. «Meditsina nashriyoti», 1989.
9. Sobirova O. «Sog'lom bo'lay desangiz», Tosh. «Meditsina nashriyoti», 1989
10. Tangirov Y., Levitskiy A.N. «Suzish». Tosh. «Meditsina nashriyoti», 1986.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Karimov. «Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori», T. 1997.
2. Makarenko L.P. «Podgotovka yuno'x plovtsov. M.. «F i S» 1974
3. Firsov P. «Plavat ranshe chem xodit», Moskva, «F i S», 1980
4. Butovich N.A. «Sovremennaya trenirovka plovtsa. Moskva «F i S». 1967.
5. Ma'rifat gazetalari, 2000-2006.
6. Sport gazetalari. 2000-2006.
7. Egorov A.V., Nurmatov F.A. Suzish va uni o'qitish metodikasi (ma'ruza matnlari) 2002 yil.
8. Goroxovski L.Z. «Pro'jki v vodu» (metodik qo'llanma) 1990 yil.
9. www.sport-athlet.com
10. www.eurosport.ru/athletics
11. def.kondopoga.ru
12. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

V. “Suzish va uni o’qitish metodikasi” fannini o’qitishning kontseptual asoslari

O’quv-uslubiy majmuada qadimgi dunyo, o’rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida ma’lumot, sport inshootlari tasnifi va toifalanishi, sport inshootlarining shakli va o’lchamlari, shaxar va qishloq joylaridagi bolalar sport inshootlari haqida so’ngi ma’lumotlar keltirilgan.

Bilim olish jarayoni bilan bog’liq ta’lim sifatini belgilovchi holatlar: darsni yuqori ilmiy-pedagogik darajada tashkil etilishi, muammoli mashg’ulotlar o’tkazish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg’or pedagogik texnologiyalardan va multimedia qo’llanmalardan foydalanish, tinglovchilarni mustaqil fikrlashga undaydigan, o’ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo’yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, ijodkorlikka yo’naltirish, erkin muloqotga kirishishga, ilmiy izlanishga jalb qilish va boshqa tadbirlar ta’lim ustuvorligini ta’minlaydi. Ta’lim samaradorligini orttirishda fanlar bo’yicha ta’lim texnologiyasini ishlab chiqishning kontsepsiyasi aniq belgilanish va unga amal qilishi ijobiy natija beradi. «Sport inshootlari» fanni o’qitishning maqsadi va ta’lim berish texnologiyasini loyihalashtirishdagi asosiy kontseptual yondashuvlar quyidagilardan iborat.

Kursning maqsadi : Sport inshootlari haqida kerakli nazariy bilimlarni egallash va ularni qo’lay bilish mahoratini o’rganish;

- Sport inshootlaridan foydalanish va uni rivojlantirish muammolarini hal etishni bilish, hal etishga tayyor turish, ijadiy faoliyat tajribasini shakllantirish.

Kursning vazifalari :

- Sport pedagogikasi faoliyati uchun eng maqbul sharoit yaratish, uni topish, tushuntirish;
- jismoniy tarbiya mashg’ulotlari o’tkaziladigan joydan unumli va maqsadga muvofiq holda foydalanish;
- harakat faoliyatini maqsadga muvofiq yo’naltirish uchun nazariy bilimlar tizimini mashg’ulot o’tkaziladigan to’g’ri muvofiqlashtirish;
- Jamiyat mehnati bilan bunyod etilgan moddiy va qimmatbaho boylik bo’lmish sport inshootlarini me’moriy shakl sifatida asrash;
- sog’lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sportga xizmat qiladigan ijtimoiy tashkilotni jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismi deb bilish.

Sport inshootlari fani bo’ljak mutaxassislarga murabbiy va o’qituvchi bo’lishida ijtimoiy tajriba beradi. O’quv materiali mazmuni xar xil jixozlar, qurilmalardan foydalanish, ularni tayyorlash qoidalari va usullari, xarakat va mashqlarga mustaqil joy tayyorlash, sport inshootlarining atrof-muhitga ta’sirini to’g’ri hisobga olishni o’rgatadi.

Shaxsga yo’naltirilgan ta’lim. O’z mohiyatiga ko’ra ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to’laqonli rivojlanishlarini ko’zda tutadi. Bu esa ta’limni loyihalashtirayotganda, albatta, ma’lum bir ta’lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog’liq o’qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshishga e’tibor qaratishni amalga oshiradi. Har bir talabaning shaxs sifatida kasbiy takomillashuvini ta’minlaydi. Ta’limning markaziga bilim oluvchi qo’yiladi.

Tizimli yondashuv. Ta’lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o’zida mujassam etmog’i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo’g’inlarini o’zaro bog’langanligi, yaxlitligi bilim olish va kasb egallashning mukammal bo’lishiga hissa qo’shadi.

Faoliyatga yo’naltirilgan yondashuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta’lim oluvchining faoliyatini jadallashtirish va intensivlashtirish, o’quv jarayonida barcha qobiliyat va imkoniyatlarni, tashabbuskorlikni ochishga yo’naltirilgan ta’limni ifodalaydi. Egallangan bilimlarning ko’nikma va malakaga aylanishi, amaliyotda tatbiq etilishiga sharoit yaratadi.

Dialogik yondashuv. Bu yondoshuv o’quv jarayoni ishtirokchilarining psixologik birligi va o’zaro munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o’z-o’zini faollashtirishi va o’z-o’zini ko’rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi. O’qituvchi va talabaning hamkorlikdagi ta’limiy faoliyat yuritishiga zamin yaratadi.

Hamkorlikdagi ta’limni tashkil etish. Demokratilik, tenglik, ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchi o’rtasidagi sub’ektiv munosabatlarda hamkorlikni, maqsad va faoliyat mazmunini

shakllantirishda erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi. Ta'lim jarayonida "sub'ekt-sub'ekt" munosabatlari tarkib topadi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni ta'minlaydi. Muammoli savol, vazifa, topshiriq va vaziyatlar yaratish va ularga echim topish jarayonida ongli, ijodiy, mustaqil fikrlashga o'rgatiladi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - hozirgi axborot kommunikatsiya texnologiya vositalari kuchli rivojlangan sharoitda ulardan to'g'ri va samarali foydalanish, axborotlarni tanlash, saralash, saqlash, qayta ifodalash ko'nikmalari hosil qilinadi. Bu jarayonda kompyuter savodxonligi alohida ahamiyat kasb etadi.

O'qitish metodlari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoviy usul, keys-stadi, pinbord, paradokslar, loyiha va amaliy ishlash usullari. Interfaol usullarni mavzu mazmuniga mos holda tanlash va ulardan samarali foydalanishga o'rgatadi.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy vositalari (darslik, ma'ruza matni, ko'rgazmali qurollar, xarita va boshqalar) bilan bir qatorda – axborot-kommunikatsiya texnologiya vositalari keng ko'lamda tatbiq etiladi.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ ikki yoqlama (teskari) aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlarning yo'lga qo'yilishi.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so'rov, joriy, oraliq va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi amalga oshiriladi. Ta'lim jarayonida kafolatlangan natijaga erishish ta'minlanadi.

Boshqarish usullari va tartibi: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik xarita ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati ham tartibli yo'lga qo'yiladi.

Monitoring va baholash: butun kurs davomida ham o'qitish natijalari reyting tizimi asosida nazorat va tahlil qilib boriladi. Kurs oxirida yozma, og'zaki yoki test topshiriqlari yordamida ta'lim oluvchilarning bilimlari baholanadi.

VI. Ma'ruzalar kursi

1-MAVZU: SUZISH FANINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI.

Fanni o'qitish texnologiyasi:

“Kirish. Suzish fanining ilmiy-nazariy asoslari” mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi.

t/p	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma'sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Talabalarga suzish bilan shug'ullanishning sog'liq uchun ijobiy ta'sir etishini tushuntirish Suzish fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida talabalarda tushunchalar hosil qilish. 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1 Talabalar suzish sporti jismoniy tarbiyaning bir turi ekanligini tushuntirib bera oladi. 1.2.2 Talaba suzishning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini bayon eta oladi. 1.2.3. Talaba davlatimiz va Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan e'tibor haqida gapirib bera oladi. 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Anatomiya, fiziologiya, arxeologiya, geografiya, gigiena, pedagogika, psixologiya, fizika va h.k. Muskul, bo'g'imlar, markaziy nerv sistemasi ta'siri, suvning harorati, suvning tozaligi, suvning gigienik holati, tashqi muxit, ajdodlarimizda suzish, odamning suvga moslashishi, yoshga qarab suzish, o'rta va katta yoshdagi bolalarning suvda suzishi va h.k. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, o'quv qo'llanma, rasmlar, videoproektor	O'qituvchi
2	O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e'lon qilinadi. 2.2. Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi .	O'qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitiladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.	O'qituvchi-Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma'lumotlarni talabalar tamonidan qanday o'zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - Suzish turlari xakida ma'lumot bering. - Suzish kasi fanlar bilan yaqin alokada buladi - Suzishning inson organizmiga kanday ta'sir etadi 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezonida) baholanadi	O'qituvchi 15 minut
5	O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimni tahlil qilinadi. 5.2. O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	O'qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. Suzish jismoniy tarbiyaning bir turi.
2. Suzishning boshqa fanlar bilan aloqadorligi va suzish darsini tashkil etish.
3. Suzish fanining sog'liq uchun ahamiyati.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Anatomiya, fiziologiya, arxeologiya, geografiya, gigiena, pedagogika, psixologiya, fizika va h.k. Muskul, bo'g'imlar, markaziy nerv sistemasi ta'siri, suvning harorati, suvning tozaligi, suvning gigienik holati, tashqi muxit, ajdodlarimizda suzish, odamning suvga moslashishi, yoshga qarab suzish, o'rta va katta yoshdagi bolalarning suvda suzishi va h.k.

Mavzuga oid muammolar:

1. «Suzish va uni o'qitish metodikasi» fani aloxida fan hisoblanib, inson tanasining suv bilan o'zaro aloqadorlik qonunlarini o'rganuvchi bilimlar bilan qurollantiradi. Suzish fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligini qanday izohlaysiz?
2. Bolalar va o'smirlarni suzishga o'rgatish engillashtirilgan suzish usullaridan boshlanadi. Suzishga o'rgatishning engillashtirilgan usullari mohiyatini izohlab bering.

Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Talabalarga suzish bilan shug'ullanishning sog'liq uchun ijobiy ta'sir etishini tushuntirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Talabalar suzish sporti jismoniy tarbiyaning bir turi ekanligini tushuntirib bera oladi.
- 1.2. Talaba suzishning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini bayon eta oladi.
- 1.3. Talaba davlatimiz va Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan e'tibor haqida gapirib bera oladi.

Birinchi asosiy savolning bayoni:

Jumhuriyatimizda jamiyatning barcha soxalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlantirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, xukumatinizning qarorlarida: jismoniy — tarbiya va sportning axoli keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlari mexnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan, Kishilarda sog'lom tumush tarzining shakllantiruvchi yangidan—yangi aniq, vazifalar belgilab berilgan. Hozirda, ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiqarish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur.

Xurmatli Yurtboshimiz Islom Abdug'anievich Karimov aytganlaridek: «Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart».

Hozirgi kunda hamma ishonch, e'tibor yosh avlodga va sportga qaratilayapti. Ya'ni hozirgi kunda qaerga bormaylik, yangidan —yangi sport inshootlarini, zallarni, futbol maydonlarini, tennis qortlarini, suzish havzalarini va hokazolarni uchratamiz. Bunda biz Prezidentimizning yana bir jumllariga e'tibor qaratamiz, «Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur». Shunga o'xshash e'tiborli jumllar ko'p. Biz bilamizki, davlat bayrog'i faqat ikki narsa uchun yuqoriga ko'tariladi, birinchisi, yurtimizga boshqa davlat prezidenti tashrif buyurganida, prezident xurmati uchun, ikkinchisi, sportchi nufuzli musobaqalarida qatnashib, yuqori o'ringa chiqqanida (1 o'rinni olganda). Bas, shunday ekan, bizlar ham jismoniy tarbiya va sportni yuksalishiga loqayd bo'lmasdan o'z hissamizni qo'shishimiz shart va lozim.

Suzish bilan shug'ullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan hisoblanadi. Bejizga Prezidentimiz, «Xech narsa mamlakatni sportchalik uning shon — shuxratini dunyoga tanita olmaydi» demaganlar.

Nazorat savollari:

- 1.1. Jismoniy tarbiya tizimida suzishning roli qanday?
- 1.2. Suzish sportini rivojlantirish uchun xukumat tomonidan qanday ishlar amalga oshirilmoqda?
- 1.3. Suzishni ommaviylashtirish uchun qanday ishlarni amalga oshirish kerak?

Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Suzish fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida talabalarda tushunchalar hosil qilish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Suzishning boshqa fanlar bilan aloqadorligini gapirib beradi.
- 1.2. Maktablarda suzish darslarini qanday tashkil etish va o'tkazish haqida tushunchaga ega bo'ladi.
- 1.3. Maktablarda bolalar bilan suzish darslarini tashkil etishda foydalaniladigan asosiy vositalarni sanab bera oladi.

Ikkinchi asosiy savolning bayoni:

Suzish odatda anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, bioximiya, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, bu bilan biz quyida kurs dasturini bayon qilish davomida tanishib boramiz.

Suzish darsining vazifasi inson uchun hayotiy zarur bo'lgan suzishni o'rgatish, odam organizmini chiniqtirish va sog'ligini mustahamlashni o'z ichiga oladi.

Geografiya, botanika va zoologiya kurslaridan ma'lumki, bundan taxminan 2 — 3 mlr. yil ilgari er kurrasi yuzasi ko'p qismi suv bilan qoplangan. Hozir esa er kurrasining 70,8% ini suv tashkil etadi. Geologiya fanidan ma'lumki, tabiatda suv juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U tog' jinslarini parchalab, eritib, erigan tog' jinslarini va boshqa moddalarni oqizib kelib, tuproq qatlamini hosil qiladi. Dastlabki eng sodda organizmlar xuddi ana shu suv bag'rida paydo bo'lgan va yillar o'tishi bilan asta — sekin quruqlikda qolib, hayot vujudga kelgan. Botanika va zoologiya fani ham buni tasdiqlaydi.

Arxeologik qazilmalardagi sur'atlar, qadimgi kishilar dafn etilgan joylarda topilgan ashyolar shundan dalolat beradiki, ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish uchun suv havzalariga borib suv xayvonlarini ov qilgan, baliq, tutganlar, qabila — qabila bo'lib, suv ostidan kemalarga xujum qilganlar, buning uchun, albatta, suzishni bilganlar. Bunday olib qarasak, suzish sporti qariyb hamma fanlar bilan uzviy bog'liq ekan. Suzish sportiga, asosan, yuqorida ko'rsatib o'tgan fanlar uzviy bog'liqdir. Agarda ko'rsatilgan fanlarning birini qoldirib ketsak, suzish tarixini, rivojlanishini biz yaxshi ocha olmaymiz, chunki hamma fanlar bir — biri bilan uzviy bog'liq.

Suzish dars sifatida oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya o'quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O'rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarida majburiy fakultativ kurs sifatida o'rin olgan. Maktablarda sharoitga qarab, jismoniy tarbiya darslarida suzishga o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar olib borilmoqda. O'z maktabida sharoit bo'lmasa, yaqin atrofdagi basseynlar ijaraga olinmoqda yoki yoz oylarida ochiq suv havzalarida va bolalar dam olish oromgohlarida suzish mashg'ulotlari o'tkazilmoqda. Bu ishlarning hammasi davlat dasturiga muvofik, tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Chunki bizning jismoniy tarbiya sistemamizda suzish asosiy o'rinni egallaydi. Shu sabab boshqa jismoniy mashqlar qatori suzish ham jumxuriyat jismoniy tarbiya kompleksiga kiritilgan. Ikkinchi sabab suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg'ulot jarayonida olib borilib, bolalarning kollektivizm ruxida ongli, intizomli, tashabbuskor, sabot —matonatli, jasur, dadil va irodali bo'lib o'sishiga katta ta'sir ko'rsatishi biz uchun juda muhim ahamiyatga molikdir.

Nazorat savollari:

- 2.1. Prezidentimiz I.Karimovning «Xech narsa mamlakatni sportchalik uning shon — shuxratini dunyoga tanita olmaydi» degan gaplari zamirida qanday ma'no yotibdi?
- 2.2. Suzish fani qaysi fanlar bilan uzviy aloqada bo'ladi?
- 2.3. Suzish darslari qanday tashkil etiladi va darslar necha qismdan iborat?

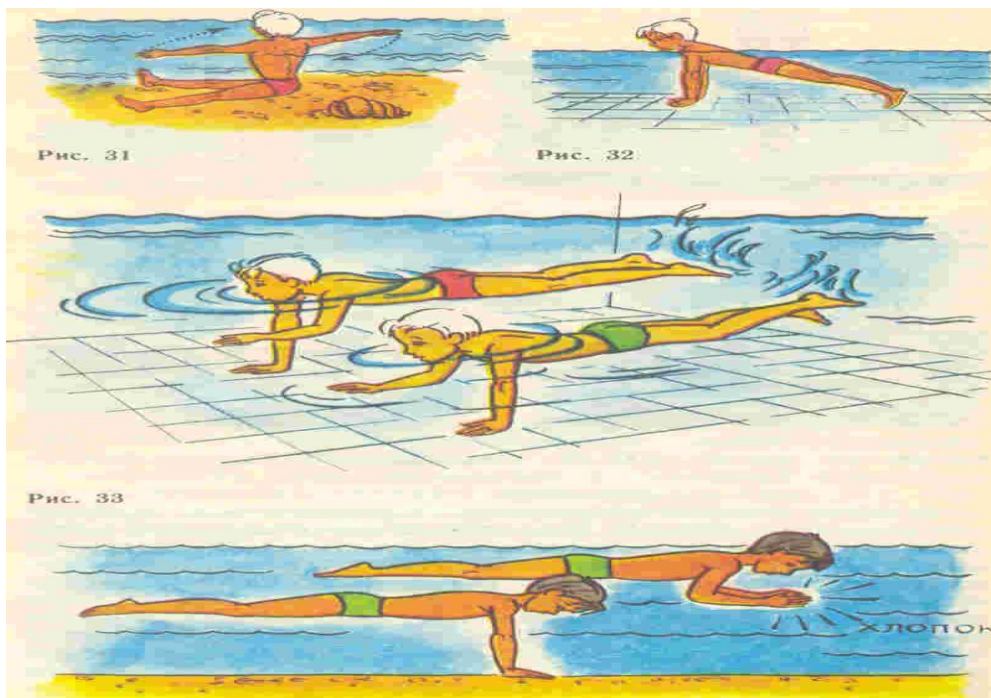
Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Suzishning inson organizmiga ta'sirini talabalarga tushuntirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 3.1. Suzish bilan shug'ullanish sog'liqqa ijobiy ta'sir etishini izohlab bera oladi.
- 3.2. Har bir oilada har bir bolani yoshlikdan suzishga o'rgatish kerakligini asoslab bera oladi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir, bas, shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklari sistematik harakatga tushadi. Binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'inlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontol holda harakatlanishi uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib—yugurib bajargan mashqlari uning pay, mushak va bo'g'inlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning raso va asl bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasining qiyshayib qolishi (skolioz)ning oldini olishda, suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sababdan ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.



Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni, albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issishushk sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan suvda o'rganmagan organizmni shamollatib quyish mumkin. Suv muolajalarini xususan, ularning

turlarini muntazam ravishda har kuni muayyan shart —sharoitda bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush badanni xo'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, xo'l choyshabga o'ralish kabilar kiradi. Badanni xo'l sochiq bilan artganda suv unga engil—elpi ta'sir ko'rsatadi, tetik, bardam qiladi. Qon aylanipshni moddalar almashinuvini oshiradi. Xo'l sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanda tana haroratidan past harorat tegib turgach teridagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiqlik yo'qolishi kamayadi. Qon oqimiga bo'lgan qarshilik oshadi. Qon bosimi bir qadar ko'tariladi va oqibati yurakka zo'r keladi, uning urishini tezlashtiradi. Bular va yana nerv sistemasining ta'sirlanishi mushaklar tonusining oshishi, qon oqimining tezlashishi hammasi bir bo'lib, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

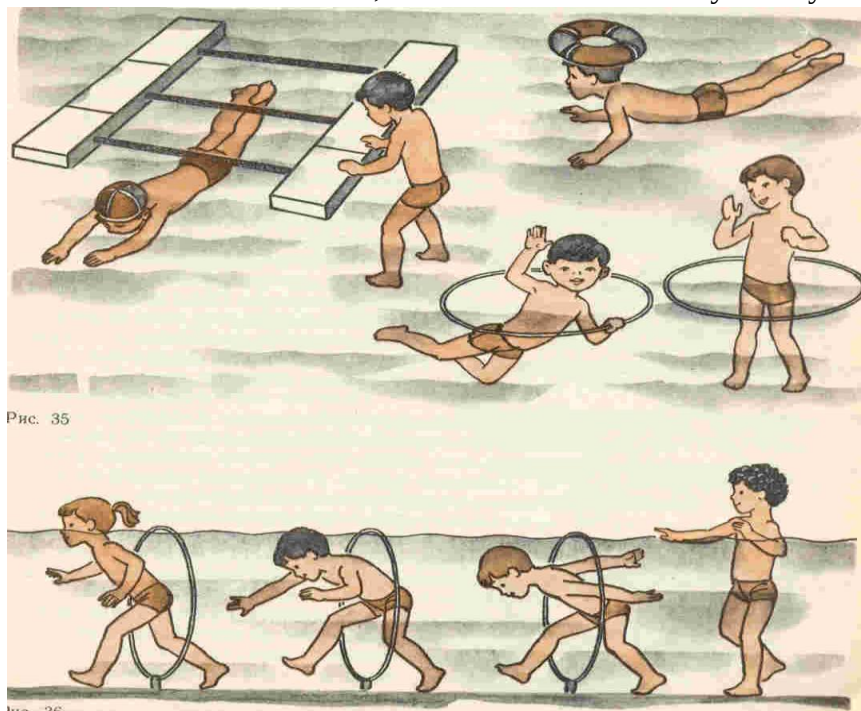


Рис. 35

Suzishga o'rgatishni odatda, 4 — 5 yoshdan boshlash mumkin. Hozir esa ayrim maxsus sport uyushmalarida xatto chaqaloqlikdan boshlab ham suzish o'rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu jarayon bola organizmiga yana ham foydali ta'sir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari, qayishqoq, bug'imlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7—8 yoshdan, sport mashqlarini 9—11 yoshdan boshlagani ma'qul, shunda bola sog'lom va baquvvat bo'lib o'sadi. Turmushda, hayotda jismoniy ishlarda pand emaydi.

Ko'pchilikka ma'lum, kishiga jismoniy tarbiya, jumladan, suzish ko'p dori-darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan bola organizmi sovuq shamoldan, elvizakdan, ob — xavoning damba — dam sovi — isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tezda moslashib oladi. Bunday sovuq omillar ham uni bezovta qila olmaydi.

Suzishning nafasga ta'sirini aytmayisizmi, odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo'r keladi. Agar suzayotgan kishi xavoni o'pkasiga tez olib, uzoq — uzoq, chiqarsa, uning nafas maromi to'g'ri bajariladi va o'pkaning hayotiy sig'imi borgan sari ortib boraveradi. Bu esa o'z navbatida, har xil o'pka kasalliklaridan, xalloslab qolishlardan saqlaydi. Yana eng keragi bola organizmi kislorod tanqisligiga ko'nikib boradi, o'rganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizontal holatda bo'ladi. Binobarin, uning ichki a'zolari ham xususan, yurak ham, shu holatni oladi. Bu esa uning ishini engillashtiradi. Shu jixatdan olib qaraganda odam tik turib mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganda yurakka nisbatan kamroq zo'r keladi. Kezi kelganda shuni ham aytib o'tish kerakki, suvga tushganda tik turmay harakatlanish lozim. Bola organizmiga suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. U qancha ko'p harakat qilsa, shuncha ko'p foydali bo'ladi.

Suzishning sport turlaridan biri bo'lib, jahonga tarqalishiga dastlab uning organizmni sog'lomlashtiruvchi ta'siri turtki bo'lgan. Endi vaqti kelib, suzish sportning eng ommalashgan ko'rinishi sifatida o'zining ma'lum bosqichlariga ega bo'ldi.

Nazorat savollari:

- 3.1. Suzishning sog'liq uchun qanday ahamiyati bor?
- 3.2. Suzish bilan necha yoshdan boshlab shug'ullanish mumkin?
- 3.3. Dastlabki o'rgatish bosqichida qanday vositalardan foydalanish mumkin?

Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

I— topshiriq: Suzish fanining ilmiy — nazariy asoslarini tahlil qilish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. « Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand—2003. 3 — 86-b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. —1981 g. str. 3-15.
3. O.A.Sobirova. Suzish.—Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 3-7-b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish.—Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986y. 3— 14-b.

**2-MAVZU: “SUZISHNING TARIXIY RIVOJLANISHI.
O‘ZBEKISTONDA SUZISH SPORTINING RIVOJLANISHI”**

Fanni o‘qitish texnologiyasi:

**“Suzishning tarixiy rivojlanishi. O‘zbekistonda suzish sportining rivojlanishi”. mavzusidagi
ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi.**

№	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma’sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Talabalarga suzishning sog‘liqni mustahkamlashdagi ahamiyati, suzishning kelib chiqish tarixi haqida ma’lumot berish., Uzbekistonda suzish sportining tarixi xakida ma’lumotlarni berish 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1. Suzishning sog‘liqni mustahkamlashdagi tutgan o‘rni tushuntirib bera oladi. 1.2.2. Suzishning organizmni chiniqtirish manbai va turli kasalliklarni oldini olishda samarali vosita sifatida ta’sir etishini izohlab bera oladi. 1.2.3. Suvning xossalari haqida so‘zlab bera oladi. 1.2.4. Suzish sportining O‘zbekistonga kirib kelishi va dastlabki rivojlanish bosqichi haqida gapirib beradi. 1.2.5. O‘zbekistonda o‘tkazilgan dastlabki musobaqalar haqida so‘zlab bera oladi. 1.2.6. O‘zbek suzish sporti tarixida Jahon va xalqaro musobaqalarda zafar quchgan suzuvchilarni sanab bera oladi. 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Anatomiya, fiziologiya, arxeologiya, geografiya, gigiena, pedagogika, psixologiya, fizika va h.k. Muskul, bo‘g‘imlar, markaziy nerv sistemasi ta’siri, suvning harorati, suvning tozaligi, suvning gigienik holati, tashqi muxit, ajdodlarimizda suzish, odamning suvga moslashishi, yoshga qarab suzish, o‘rta va katta yoshdagi bolalarning suvda suzishi va h.k. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma’ruza matni, o‘quv-uslubiy majmua, o‘quv qo‘llanma, rasmlar, videoproektor	O‘qituvchi
2	O‘quv mashg‘ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e’lon qilinadi. 2.2. Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O‘qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitaladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to‘g‘riligi tekshiriladi.	O‘qituvchi-Talaba, 40 minut
4	Mustahkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma’lumotlarni talabalar tamonidan qanday o‘zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - Suzish sporti kanday va kachon paydo bulgan. - Suzishning organizmni chiniqtirishdagi urni xakida gapirib bering.	O‘qituvchi 15 minut

	-Uzbekistonga suzish sporti kanday kirib keldi va rivojlanishiga nimalar turtki buldi? -Mustakillikdan sung Uzbekistonda suzish sportiga bulgan e'tibor? 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezoni asosida) baholanadi	
5	O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	O'qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. Suzishning sog'liqni mustahkamlashda tutgan o'rni.
2. Suzishning kelib chiqish tarixi.
3. O'zbekistonda suzish sportining kelib chiqishi.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Suv muolajalari, suvning harorati, yosh bolalarda suzish, suvning tozaligi, tashqi muxit; suv vannalari, suvda turish vaqti, tibbiy omillardan foydalanish, suzishning paydo bo'lishi, birinchi suzish federatsiyasining tuzilishi va h.k. rejalashtirish, sinflarga taqsimlash, suzishning kelib chiqishi, mavjud usullari, krol, brass, baterflyay va h.k. olimpiya o'yinlaridagi turlari, federatsiya nomi, nechanchi yillardan texnikaga e'tibor qilingan.

Mavzuga oid muammolar:

1. Suzish hayotiy zarur ko'nikma hisoblanadi. Suzishning paydo bo'lishi va rivojlanishiga qanday omillar ta'sir etgan deb hisoblaysiz?
2. O'zbekistonda suzish sporti rivojlanishining ilk davri 1924 — 25 yillarga to'g'ri keladi. Mamlakatimizda suzish sportining rivojlanishiga -nimalar turtki bo'lgan deb hisoblaysiz?

Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Talabalarga suzishning sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyati haqida tushuncha berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Suzishning sog'liqni mustahkamlashdagi tutgan o'rnini tushuntirib bera oladi.
- 1.2. Suzishning organizmni chiniqtirish manbai va turli kasalliklarni oldini olishda samarali vosita sifatida ta'sir etishini izohlab bera oladi.
- 1.3. Suvning xossalari haqida so'zlab bera oladi.

Birinchi asosiy savolning bayoni:

Odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'inlari harakatli, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam organizmning suvda gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajaradigan harakatlari pay, mushak bo'g'imlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajaradigan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi.

Gavdaning raso va asl bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishini oldini olishda suzishning ahamiyati juda katta. Shu bois ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni, albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin.

Bolalarni yoshligidan suvga o'rgatib, suvda cho'milishiga qiziqish uyg'otish kerak. Bolani suvdan ko'rkmaydigan qilish uchun suvning haroratini asta—sekin pasaytirib borish lozim. Bolani asosan, 4 — 5 yoshdan suzishga o'rgatish lozim.

Nazorat savollari:

- 1.1. Suzishning inson sog'ligi uchun ahamiyati nimadan iborat?
- 1.2. Suzishdan qaysi kasalliklarni davolashda vosita sifatida foydalanish mumkinligini sanab ko'rsating.
- 1.3. Suvning fizik xossalari haqida so'zlab bering.

Ikkinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Talabalarga suzishning kelib chiqish tarixi haqida ma'lumot berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Suzishning paydo bo'lishi tarixi haqida gapirib bera oladi.
- 1.2. Suzishning amaliy ahamiyati haqida tushuncha bera oladi.
- 1.3. Suzishning rivojlanish bosqichlarini yoritib beradi.

Ikkinchi asosiy savolning bayoni:

Geologiya fanidan ma'lumki, tabiatda suv juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U tog' jinslarini parchalab, eritib, erigan tog' jinslarini va boshqa moddalarni oqizib kelib tuproq qatlamini hosil qilgan. Dastlabki eng sodda organizmlar xuddi ana shu suv bag'rida paydo bo'lgan va yillar o'tishi bilan asta—sekin quruqlikda qolib hayot vujudga kelgan.

Ular asta—asta suv osti boyliklarini topib foydalanishgan. Masalan: suv osti chig'anoqlari, durlar kabilarni, keyinchalik esa qimmatbaho minerallar olib chiqishni o'rganishgan. Ko'rinib turibdiki, inson hayoti qadimdan suv muzligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Ayniqsa, er kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi qabilalar uchun bolalarni suvda suzishga o'rgatish hayotiy zarurat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda, eramizdan oldingi 3 — 4 minginchi yillar Yunonistonda odamlar suzishni bilgan va ular suvda cho'milishni gigienik yuqori baholaganlar. Sharq mamlakatlarida, xususan, O'rta Osiyoda Amudaryo bilan Sirdaryo va Orol soxillarida yashovchi xalqlar bir tomondan tirikchilik bo'lsa, ikkinchi tomondan harbiy mashg'ulot sifatida suzishni o'rganishgan. O'zbekyston o'zining anxorlari, ko'llari, daryolari va suv havzalariga ega bo'lgan serquyosh respublikadir. Sirdaryo, Amudaryo, Zarafshon, Chirchiq, Angren kabi daryolari soxili atrofida yashovchilar qadimdan bu tabiiy boyliklarni insonlar hayoti uchun bo'ysundirish bilan kurashib kelganlar. Talaygina kanallar, suv omborlari, suv havzalari bunyodga keltirilgan. Ular axoli uchun baliq ovlash, ekin sug'orish, ro'zg'orda foydalanish va shu bilan birga hayotiy zarurat bo'lgan suzishga o'rganish manbai bo'lib xizmat qilib keldi.

Nazorat savollari:

- 1.1. Suzishning ilk paydo bo'lishi qaysi davrlarga to'g'ri keladi?
- 1.2. Suzishning amaliy ahamiyats nimadan iborat?

Uchinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Talabalarga suzish sportining O'zbekistondagi rivojlanish tarixini tushuntirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 3.1. Suzish sportining O'zbekistonga kirib kelishi va dastlabki rivojlanish bosqichi haqida gapirib beradi.
- 3.2. O'zbekistonda o'tkazilgan dastlabki musobaqalar haqida so'zlab bera oladi.
- 3.3. O'zbek suzish sporti tarixida Jahon va xalqaro musobaqalarda zafar quchgan suzuvchilarni sanab bera oladi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

O'zbekistonda suzish sportining boshlanuvchi rivojlanish davri 1924 — 25 yillarga to'g'ri keladi. Ya'ni bu yillarda birinchi marta gidrostantsiyalar kurila boshlandi. Masalan: Toshkentda Bo'zsuv to'g'on bilan to'sildi, natijada suv ombor hosil qilindi. Bu esa o'z navbatida sevimli dam olish va cho'milish joyi bo'lib qoldi. Sal keyinroq esa bu suv omborda ikkita suv stantsiyalari qurilib, suzish basseyni va balandlikdan sakrash ustunlari bunyod etildi. 1927 yilning yozida respublikada birinchi marta shu stantsiyada Toshkent va Samara (hozirgi Kuybishev) shaharlari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib o'tdi. Bu esa 1928 yilda bo'ladigan 1 — butunittifoq, spartakiadasiga qatnashuvchi O'zbekiston terma komandasiga a'zo bo'luvchi suzuvchilarni saralashda yordam berdi. Nixoyat, O'zbekiston terma komandasining suzuvchilari juda sust ishtirok etib, Turkmaniston komandasidan yuqorilab, 16- o'rinni egalladilar.

1928 yilda o'tkazilgan spartakiada O'zbekistonning Buxoro, Andijon, Toshkent, Farg'ona va boshqa shaharlarida ham suzish sportining rivojlanishi uchun turtki bo'ldi. 60-yillarda Toshkent to'qimachilik kombinati qoshida stadion va uzunligi 50 m suvi isitiladigan ochiq basseyn kurilib ishga tushirildi.

1935 yili Andijonning sun'iy suv havzasida birinchi marta suv sporti bayrami o'tqazilib, bunda suzish bo'yicha respublika birinchiligi uchun musobaqa o'tkazildi. Andijon, Qo'qon, Toshkent, Farg'ona shaharlarining eng kuchli suzuvchilari o'zaro kuch sinashdilar. Birinchilikda Aleksandr Vaginin (Toshkent), Nikolay Zokirov (Toshkent), Valentin Mixaylov (Toshkent), Nikolay Dovidenko (Andijon) Respublika chempioni degan unvonga sazovor bo'ldilar. Aslida ularning ko'rsatkichlari 2 razryaddan yuqori emas edi.

1936 yilning oxirida Toshkentdagi Temir yo'lchilar istirohat bog'ida uzunligi 25 m ochiq basseyn qurib tikazildi va 1937 yildan boshlab, u erda birinchi marta suzish bo'yicha bolalar sport maktabi (DSSH) tashkil etildi va uning treneri qilib V. Mixaylov tayinlangan edi.

1939 yili Toshkent shaxrida 6 gektarlik katta ko'l va istiroxat bog'i barpo qilindi. Unda tashkil qilingan ikkita suv stantsiyalari Dinamo va Spartak uzoq, yillar respublika terma komandasi suzuvchilari uchun asosiy baza bo'lib xizmat qildi. Shu erda respublikamizning dastlabki trenerlari etishib chiqdi va ishladi. Bular: A.K.Smirnov, V.T.Zondarenko, N.T.Shuljenko, V.N.Mixaylov va boshqalar.

1939 yili O'zbekistonda suzish bo'yicha respublika federatsiyasi tuzildi, unga K.Smirnov rais etib tayinlandi. 1948 yili birinchi marta Qozog'iston va O'rta Osiyo respublikalarining komandalari o'rtasida suzish bo'yicha musobaqa bo'lib, respublikamiz terma komandasi birinchilikni olgan.

1948—1949 yillar mobaynida Andijon, Namangan va Qo'qon shaharlarida 25 m ochiq basseyn qurib, ishga tushirilib, ular qoshida o'smirlar maktabi (DYuSSH) ochildi.

Respublikada yangidan — yangi qobiliyatli yosh sportchi suzuvchilar etishib chiqqa boshladi. Alla Mixaylina, Tamara Potapova, Aleksandr Arxipov, Yuriy Frolov kabilar shular jumlasidandir. Masalan, Frolov 1974 yili baterflyay usulida (2 32) suzib, sobiq Ittifoq chempioni rekordchisi bo'ldi.

1960 yillarga kelib, Toshkentda bir nechta yirik basseynlar kurila boshlandi. Bularga 1979 yili O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya instituti qoshida tashkil etilgan 25x 12 m suvi isitiladigan ochiq basseyn, 1962 yili noyabr oyida mexnat rezervlariga qarashli ko'ngilli sport jamiyati (DSO) qoshida barpo etilgan. 12x12 m yopiq basseyn 1974 yilning mart oyida ochilgan. «Mexnat» jamiyatiga qarashli 20x21 yopiq basseyn 1963 yili ishga tushirilgan.

Armiya sport klubining 20x21 m ochiq basseyn va 1963 yili Navoiy shaxrida tashkil etilgan 20x21 m ochiq basseynini misol keltirish mumkin. Oradan ko'p vaqt o'tmay bularning samarasi ko'zga tashlana boshladi.

O'zbekiston sportchi suzuvchilari o'z mahoratlarini oshira borib, yangi marralar sari yuqori pog'onalariga ko'tarila boshladilar.

Chunonchi, respublikamiz suzuvchilari 1966, 1969 yillarda sobiq ittifoq xalqlarining 1 va 2 spartakiadalarida qatnashib, 9 o'rinni olgan bo'salar, 1969 yilda bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlarining 3 spartakiadasida 8 o'rinni oldilar. Erkin usulda 4x100 m.ga estafeta suzishda qizlarimiz Svetlana Babanina, Natalya Ustinova, Raisa Tanina va Rita Pavlovalar chempionatning oltin medalini qo'lga kiritdilar.

Nazorat savollari:

- 3.1. Suzish sportining O'zbekistonga kirib kelishi davri haqida ma'lumot bering.
- 3.2. O'zbek suzuvchilarining xalqaro musobaqalardagi ishtiroki haqida gapirib bering.

Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

2—topshiriq: O.Sobirovaning «Suzish» nomli kitobidan O'zbekistonda suzish sporti tarixi va o'zbek suzuvchilari haqidagi ma'lumotlarni o'rganish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand — 2003. 9 — 21-b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. str. 15-25.
3. O.A.Sobirova. Suzish.—Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993.10-15-b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986y. 10—14-b.

3-MAVZU: “SUZUVCHI SPORTCHILARNING ANATOMIK VA FIZIOLOGIK JIHATLARI”

Fanni o'qitish texnologiyasi:

“Suzuvchi sportchilarning anatomik va fiziologik jihatlari”. mavzusidagi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi.

№	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma'sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Talabalarga suzish sportida gavda tuzilishining ahamiyatini, bo'g'im va mushaklar harakatchanligi va gavda tuzilishining ahamiyati haqida ma'lumot berish 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1.. Suzish paytida organizmda kechadigan fiziologik jarayonlar haqida gapirib bera oladi. 1.2.2 Tananing anatomik xususiyatlarini sanab bera oladi. Fiziologik va anatomik xususiyatlarning suzish texnikasiga ta'sirini izohlab bera oladi. 1.2.3. Talaba bo'g'im harakatchanligining suzish texnikasiga ta'sirini gapirib bera oladi. 1.2.4 Talaba har qaysi sport turida ma'lum bir bo'g'imlar harakatchan bo'lishi lozimligini sanab beradi. 1.2.5.. Talaba mushaklarning harakatchanligi suzishga ta'sir etishini gapirib bera oladi. 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Gavdaning tuzilishi, qo'l—oyoqlarning uzunligi, bo'tinlardagi harakat, elka harakati, bel harakati, boldir, panja bo'g'imlardagi harakatlar, chanoq son harakati, suzuvchining muskullari, suvning harorati, yosh bolalarda suzish, o'rta yoshli bolalarda suzish, suvning tozaligi, tashqi muxit, suv vannalari suvda turish vaqti, tibbiy omillardan foydalanish, umumiy qo'l—oyoq, gavda harakati, nafas olish, nafas chiqarish. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma'ruza matni, o'quv-uslubiy majmua, o'quv qo'llanma, rasmlar, videoproektor	O'qituvchi
2	O'quv mashg'ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e'lon qilinadi. 2.2. Ma'ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O'qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitiladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to'g'riligi tekshiriladi.	O'qituvchi-Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma'lumotlarni talabalar tamonidan qanday	O'qituvchi 15 minut

	o'zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: -Inson organizmida xarakat va funktsiyalar kanday boshkariladi? - Suzuvchi suzganda uning oragnizmida qanday fiziologik jarayonlar kechadi? -Bugim xarakatchanligining suzish texnikasiga kanday alokadorligi bor? 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezoni asosida) baholanadi	
5	O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	O'qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

- 1.Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri.
2. Bo'g'im harakatchanligining va mushaklar holatining ahamiyati.
3. Gavda tuzilishining ahamiyati.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Gavdaning tuzilishi, qo'l—oyoqlarning uzunligi, bo'tinlardagi harakat, elka harakati, bel harakati, boldir, panja bo'g'imlardagi harakatlar, chanoq son harakati, suzuvchining muskullari, suvning harorati, yosh bolalarda suzish, o'rta yoshli bolalarda suzish, suvning tozaligi, tashqi muxit, suv vannalari suvda turish vaqti, tibbiy omillardan foydalanish, umumiy qo'l—oyoq, gavda harakati, nafas olish, nafas chiqarish.

Mavzuga oid muammolar:

1. Suzish texnikasi odamning harakat imkoniyatlari hisobiga tashkil topadi va takomillashadi. Shunday ekan, odamning anatomik tuzilishi va fiziologik imkoniyatlari suzish texnikasiga qanday ta'sir etadi?
2. Suvda suzish insonning qo'l va oyoq harakatlari hisobiga amalga oshiriladi. Suzish sporti boshqa sport turlaridan qaysi jixatlari bilan farq qiladi?

Birinchi savol bo'yicha darsning maqsadi: Talabalarga suzuvchining anatomik, fiziologik imkoniyatlari va ularning suzish texnikasiga ta'sirini tushuntirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Suzish paytida organizmda kechadigan fiziologik jarayonlar haqida gapirib bera oladi.
- 1.2. Tananing anatomik xususiyatlarini sanab bera oladi.
- 1.3. Fiziologik va anatomik xususiyatlarning suzish texnikasiga ta'sirini izohlab bera oladi.

Birinchi asosiy savolning bayoni:

Odam organizmi bir butun holda harakatchan, o'zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik kompleks bo'lib, uni tashqi muxit bilan mustakil bog'lab turadigan narsa — bu nerv sistemasidir. Nerv sistemasiga uning oliy bo'limlari, ya'ni bosh miya yarim sharlari po'stlog'i va po'stloq osti tuzilmalari, orqa miya va pereferik nervlar kiradi. Har qanday odam a'zolari funktsiyalari shu nerv sistemasi orqali boshqarilib turiladi. O'z davrida I.M.Sechenov, I.P,Pavlov kabi olimlar bu haqida batafsil ma'lumot qoldirganlar.

Hayot davom etishining zaruriy shartlaridan biri moda,alar almashinib turishidir. Moddalar almashinib turgan organizm, demak, tirik yashayapti. Shunday ekan, u hamisha nerv sistemasi vositachiligida ta'sirlanadi va qo'zg'aladi: ta'sirlanganda tashqi muxitning issiq — sovug'ini, qorong'i — yorug'ligini, nam — qurug'ini, tegayotgan bosimning engil — og'irligini, ishning

og'ir- murakkabligini va hokazolarni sezadi, his qiladi, qo'zg'alganda esa mana shu sezish, payqash, his qilish tahlili oqibatida javob berish reaksiyasi yuzaga keladi.

Binobarin, odam ozmi ko'pmi faoliyat ko'rsatadi. Bu faoliyat o'z xajmiga ko'ra biror a'zoni butun bir a'zolari sistemasining yoki yaxlit organizmning bajargan harakati ishi bo'lishi mumkin. Ammo bunday harakatlar, turli —tuman ishlar, faoliyatlar hamisha hamma odamlarda bir maromda muayyan ko'lamda belgilangan xajmda bo'lavermaydi. Chunki odamning ta'sirlanishi bilan qo'zg'alishi bir xil bo'lmaydi. Shuning uchun ham inson bosh miyasiga xos bo'lgan ruxiyat organizmning ichki muxitiga aloqador hisoblangan qon, limfa, to'qima va serebrosinal suyuqlik hammada bir xil bo'lmaydi. Shunga ko'ra ular tarkibidagi moddalar va ularning kontsentratsiyasi ham bir xil emas. Yana bu erda ana shu moddalarning fizik, kimyoviy, biologik xossalari nisbatan doimiy bo'lish va bo'lmasligi ham ahamiyatga ega. Masalan: shulardan birgina qonni misol qilib oladigan bo'lsak, uning reaksiya faolligi undagi qand miqdori oziq bo'ladigan moddalarning oz — ko'pligi asmatik va arterial bosimning harorati, qolaversa, yurak urishini, qonni xaydash miqdori, kuchi, maromi va boshqalar xilma— xildir.

Nazorat savollari:

- 1.1. Kishining anatomik tuzilishi xususiyati suzish texnikasiga ta'sir etadimi?
- 1.2. Suzuvchi suzganda uning oragnizmida qanday fiziologik jarayonlar kechadi?
- 1.3. Kun tartibi ham suzish texnikasiga ta'sir etishi mumkinmi?

Ikkinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarga bo'g'im va mushaklar harakatchanligi ahamiyati haqida ma'lumot berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.1. Talaba bo'g'im harakatchanligining suzish texnikasiga ta'sirini gapirib bera oladi.
- 1.2. Talaba har qaysi sport turida ma'lum bir bo'g'imlar harakatchan bo'lishi lozimligini sanab beradi.
- 1.3. Talaba mushaklarning harakatchanligi suzishga ta'sir etishini gapirib bera oladi.

Ikkinchi asosiy savolning bayoni:

Anatomiya fanidan yana shu narsa ma'lumki, odam gavdasini tashkil etuvchi suyaklar, tog'aylar, paylarning tuzilishida, bir xillik bo'lsa ham ba'zi xususiyatlari, xossalari, masalan: katta — kichikligi bilan bir — biridan farq qiladi. Agar bu farqlanishlarga inson ruxiyatining atrof muxitga munosabati, tabiat va jamiyatga bo'lgan ta'siridagi farqlarni ko'rsa, masalan yana ham oydinlashadi. Ayniqsa, sportchilar jismoniy chiniqish natijasida baquvvatlilik, kuchlilik, ularning qarshilikdan qo'rqmaslik, to'siqlarni engib o'tishlik, tushkunlikka tushmaslik, qolaversa, chidam va matonat sari olg'a intilishlik kabi hislatlarga ega bo'ladi. Agar ularning turmush tarzi hayot faoliyatini kuzatadigan bo'lsak, ularning idrok bilan ish yuritishini, hamisha tartib intizomga rioya etishlarini, vaqtni tug'ri taqsimlay olishlarini, ya'ni ertalab ma'lum paytda o'rindan turish, ma'lum paytda ovqatlanishni, mashg'ulotlarga borishni, dam olishni va muayyan vaqtda yotib uxlashni payqash mumkin.

Bir so'z bilan aytganda, sportchilar kun tartibiga qat'iy rioya qilgan holda yashaydi. hayot kechiradi va ishlaydi. Ma'lumki, sportchilar mushaklari xajmi, kuchi, tarangligi, zichligi, qayishqoqligi va chidami bilan oddiy kishilarnikidan farq qilib turadi, chunki, sportchilarning mushaklari doimiy yuklanishda, zo'riqishda bo'ladi. Fiziologlar mushaklar o'z tabiatiga ko'ra doimiy jismoniy yuqlanishda bo'lmog'i lozim deb bekorga aytmaganlar. Buning ustiga muttasil harakatda bo'lgan mushaklar qon yurishishiga ko'maklashib yurakni uzluksiz to'la qon bilan ta'minlashda ishtirok etadi. Qolaversa, faol harakat qilgan mushak, o'z navbatida, yaxshi oziqlanadi. Kam harakat odamlar esa mushaklarini talab darajasida ishga tushirmasliklari tufayli mushaklarini ishdan chiqaradilar. Oqibat natijada, ular zaif tortib qisqarib ham ketadi. Tolalari ipday bo'lib qoladi. Biror bir ish bajarmoqchi bo'lsalar ojizlik qilib qoladilar. Mushaklar va paylari darxol cho'zilib qolib, butunlay yaroqsiz xolga kelib qoladi. Bo'g'imlari ham faol harakatlana olmaydigan zaif, tuz yig'iladigan suyaklari salga chiqadigan va arzimagan urushlardan darz ketadigan bo'lib qoladi.

Qolaversa, qaddi—qomati xunuk odamlarni sportchilar orasida deyarli ko'rmaysiz. Ayniqsa, suzish bilan bolalikdan yoshlikdan shug'ullanib borish odam qomatiga ham, anatomik, fiziologik tuzilishiga ham, ruxiy asabiy holatiga ham va eng muhimi salomatligiga beqiyos darajada ta'sir ko'rsatadi. Xatto suzishni mashq qilishga o'tishning boshlang'ich davri bilan chinakam suzuvchi sportchi bo'lib etishgan davr ichidagi odamda bo'ladigan tafovutni ham yaqqol payqash mumkin. Ma'lumki, suzish odamning turli—tuman, katta—kichik va kuchsiz harakatlarini gorizontol vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi. Binobarin odam mana shunday harakatlarni istalgancha erkin, istalgancha uzoq va uyg'un bajarishi lozim. Shunda u o'z xatti-harakatlariga muayyan shakl bera oladi. Buning uchun esa suzuvchi sportchining gavda tuzshshshi, mushaklarining mutanosib bo'lishi, bo'g'imlari o'z tuzilishiga ko'ra istalgan harakatlarga bo'ysuna olishi kerak bo'ladi.

Bo'g'imlari yaxshi rivojlangan, harakati engil sportchilar gavda holatini va umumiy harakatlarning mutanosibligini o'zgartirmasdan katta yoy bo'ylab erkin va oson harakat qilishlari lozim. Zaruriyat tug'lsa, bunga katta mushak gruppalarini jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni katta tebranishda, yani harakat amplitudalarni uzun olib bajarish suzuvchi sportchilar suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bo'lib, bu quvvatni, energiyani tejab sarflashga yordam beradi.

Sportchi bo'g'imlaridagi harakatlarning sustligi, erkin bo'la olmasligi suzish texnikasini tqg'ri bajarishda qiyinlik tutdiradi, mashqarni bajarish samaradorligini pasaytiradi, natijada, qo'shimcha harakatlarni bajarish talab etiladi, bunda esa energiya ko'p sarf bo'ladi, mushaklar toliqadi, yurakka zo'r kelib, tez charchash alomatleri paydo bo'ladi.

Qo'llarning harakatchanligi, bir qaraganda, faqat elka bo'g'imlari holatiga bog'liqdek ko'rinadi, aslida esa ularning erkin va uyg'un harakat qilishi umurtqa pog'onasi holatiga, aniqrog'i umurtqaning ko'krak va bel qismlari qayishqoqligiga ham bog'liqdir. Masalan, umurtqaning ko'krak elka qismi etarli darajada harakatchan bo'lmasa, batterflyay, ya'ni delfin usulida suzuvchi sportchi qo'l, bilak tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganida istasa—istamasa gavdaning yuqori qismini ko'tarishga majbur bo'ladi.

Brass usulida suzishda esa chanoq, son, ayniqsa, tizza bo'g'imi, boldir, panja bug'imlarining istalgancha erkin harakat qila olish, ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki shu bo'g'imlardan birortasida harakatlar sal bo'lsada, cheklanib qolsa, oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda qiyinchilik tug'ilib qoladi.

Umurtqa pog'onasining bo'yin qismi harakatchanligi, qayishqoqligi sust kechsa, krol' usulida suzayotgan sportchi nafas olish uchun talab qilinganidek, boshini yonga burib qolmasdan yuqoriga ko'tarishga majbur bo'ladi, Sportda 5—10 sm.gina emas, 5—10 mm qo'shimcha harakat ham ortiqchalik qilganidek, suzib ketayotgan odamning boshini qo'shimcha ravishda yuqoriga ko'tarish umumharakatlarning shakliga, uyg'unligiga putur etkazadi. Bu esa, o'z navbatida, gavdaning ortiqcha tebranishiga, gavdaning umumholatiga ta'sir qiladi va oqibat natijada—sportchining suzish jarayonini buzib qo'yadi.

Boldir panja bo'g'imlarida harakat sust bo'lgan holda esa krol' usuli bilan ko'krakda yoki chalqancha yotib, oyoqlar yordamida suzishda sportchilar yaxshi ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar. Ba'zan oldinga tuzukkina siljiy olmaydilar ham. Sababi odam bunday usulda suzganda asosan oyoqlar panjasi suzuvchini oldinga siljitadi. Shunday ekan, panjalarning tuzilishi va ularning suzish paytidagi holati katta ahamiyatga egadir.

Shularni nazarda tutib, biz suzuvchi sportchilarga suzish usullariga qarab bug'imlar harakatiga jiddiy e'tibor berishni, mashg'ulotlar paytida ularni tinmay mashq qildirishni tavsiya qilamiz.

Ma'lumki, mushaklar bosh miyaning ostki markazlaridan qolgan impulsler mazmuniga, doimiyiligiga qarab, qisqaradi yoki cho'ziladi. Tunga qarab, oyoq yoxud qo'l biror harakatni bajaradi. Binobarin, mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini harakatga keltiradi, oldinga siljitadi.

Hammaga ma'lumki, suzish paytida suzuvchining mushakleri statik mushaklardagidek, uzoqroq qisqarib turmaydi, aksincha, tezkorlik bilan dinamik ish bajaradi. Buning uchun esa mushaklar qayishqoq, harakatchan bo'lishi dozim. Mushaklarning jadal qisqarib, jadal bo'shashini fiziologik almashinuv, yirik antoginistik mushaklarning o'zaro kelishib harakatlanishi va ular harakatiga mushaklarning uyg'ui qo'shilishi sportchining suzishini tezlashtiradi, vaqtini tejaydi.

To'g'ri, mushaklar tez suratlar bilan zo'r berib qisqarar ekan, u nisbatan tezroq charchaydi. Ammo u qancha tez harakatlansa, yurakka qon borishi shuncha tezlashadi, bu xodisa bizga fiziologiyadan ma'lum.

Suzuvchi odatda, o'zi tanlagan usulni mashklar turkumida pishitib etiltiradi va shu borada u suzish texnikasini idrok qila boshlaydi.

Suzish texnikasini miyasida bus —butun gavdalanitra olgan sportchini ancha narsaga erishdi, desa bo'ladi. Chunki butun xatti — harakatlar ipidan ignasigacha unga ma'lum bo'ladi. Endi u o'zida shu bilgan, idrok qilib olgan harakatlarni tegishli mushaklarini tegishli ishga solib amalga oshirishi, ko'nikma hosil qilish kerak. Suzuvchining texnikasi qay darajada sifatli chiqishini tayyorgarlik vaqtida, quvvatini tejay bilish va zo'r kuch talab qiladigan eshish harakati paytida undan tejamkorlik bilan foydalana olishi xal etadi. Bundan tashqari, suzib ketayotganda mushaklarni zo'riqtirib taranglashtirish ham suzish texnikasini buzadi, erkin nafas olish imkoniyatini chegaralab qo'yadi.

Nazorat savollari:

- 2.1. Bo'g'imlar harakatchanligini oshirish uchun nimalar qilish lozim?
- 2.2. Har qaysi sportcha suzish usuli uchun qaysi bo'g'imlar harakatchan bo'lmog'i lozim?
- 2.3. Masofani bosib o'tishda mushaklar ahamiyati nimadan iborat?

Uchinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarga suzish sportida gavda tuzilishining ahamiyatini tushuntirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

3.1. Talaba suzuvchi gavdasi tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashdagi ta'siri haqida gapirib bera oladi.

3.2. Talaba suzish sportiga tanlab olishda antropometrik ko'rsatkichlarni ahamiyatini gapirib bera oladi.

3.3. Aloxda suzish usullari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning gavda tuzilishidagi farqlarini sanab bera oladi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

Gavda tuzilishining ahamiyati. Gavda tuzilishidagi mutanosiblik suzish texnikasini egallashda muayyan darajada ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan uzun qo'l oyoqli vazni o'rtacha suzuvchi sportchilar bir qadar yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishlari mumkin. Buni dunyoda taniqli bo'lgan suzuvchi sportchilar faoliyatidan payqash mumkin bo'ladi. Aksariyat xollarda ular baland bo'yli, qo'l—oyoqlari uzun vaznlari nisbatan engil bo'ladi. Bejiz emaski, 14 —17 yoshli o'smir suzuvchi sportchilar mushaklari rivojlanishi aytarli darajada bo'lmasa — da, vazni engilligi hisobiga ko'p xollarda yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar. Shuning uchun ham bo'lajak suzuvchi sportchini tanlashda uning shu jixatlari hisobga olinadi. Yana shu jixatlariga qarab unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bundan hamisha ham to'tri xulosa chiqaravermaydi. Ayniqsa, o'smir yoshda bo'lsa, voyaga etganda uning gavdasida turli xil o'zgarishlar bo'lib qolishi mumkin. Shu sababli o'smirlar vaqti — vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan o'tkazib turiladi, ammo shuni aytib o'tish kerakki, suzuvchi sportchining bo'y va qo'l —oyoqlari uzunligi gavda vaznining kichikligi uning muvaffaqiyati garovi bo'la olmaydi, balki faqat unga zamin bo'lib xizmat qilishi mumkin. Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun, avvalo, suzuvchi odam organizmining funktsional imkoniyati mashg'ulot paytida egallagan malaka va ko'nikmasi takomilida yotgan harakat usullari zarurdir.

Delfin usulida suzuvchilar, odatda, o'rta bo'yli, tanasi uzun, oyoqlari nisbatan kalta, elka, tana, qo'l —oyoqlari mushaklari erta rivojlangan bo'g'inlari harakatchan bo'ladi. Chalqancha usulda suzuvchilar esa baland, qo'l —oyoqlari uzun, elka, qo'l mushaklari yaxshi rivojlangan, ko'krak qafasi keng, bo'g'inlari harakatchan bo'lishi lozim.

Brass usulida suzuvchilar aksariyat o'rta bo'yli, og'ir vaznli bo'lib, ayniqsa, chanoq son mushaklari, qolaversa, son va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Nazorat savollari:

- 3.1. Suzuvchi gavdasining suzish texnikasiga qanday ta'siri bor?
- 3.2. Sportchini ma'lum bir sport turiga tanlab olishda shug'ullanuvchining qanday imkoniyatlari inobatga olinadi?

Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

3 —topshiriq: O.Sobirovaning «Bolalar suzishni o'rganing» nomli kitobidan suzuvchilarning anatomik va fiziologik jixatlari haqida ma'lumotlarni o'rganish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 22 — 29 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 66-98 b.
3. O.A.Sobirova.Suzish. — Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 33-386.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish.-Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 40 - 45 b.

4-MAVZU: “SUZISH TEXNIKASINING UMUMIY ASOSLARI”

Fanni o'qitish texnologiyasi:

“Suzish texnikasining umumiy texnikasi”. mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi.

№	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma’sul
1	Tayyorlov bosqichi: Dars maqsadi: Talabalarga suzish texnikasi va ularni belgilovchi omillar, suv muxiti uchun asosiy fizik qonunlar xamda statik va dinamik suzish texnikalari haqida ma’lumot berish. 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1. Suzish texnikasini belgilab beruvchi omillarni sanab beradi 1.2.2 Suv muxiti haqida so’zlab beradi, suzish texnikasini ifodalab suzish usullarini sanab beradi. 1.2.3. Suzish paytida suzuvchiga ta’sir etuvchi kuchlarni sanab bera oladi. va gavda suzuvchanligi haqida gapirib bera oladi. 1.2.4 Statik suzish va. tananing suzuvchanligi haqida gapiradi. Suzish paytida tananing muvozanati haqida gapirib beradi. 4. Dinamik suzish haqida so’zlab beradi 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Suvning yopishqoqligi, suvning zichligi, suvning siqiqqligi, suvning solishtirma ogirligi, statik suzish, dinamik suzish, qarshilik, qo’l va oyoq, harakati, ogirlik kuchi, ko’tarish kuchi, gidrodinamik, aerodinamika, gidrostatik kuch, aerodinamik kuch, tananing umumiy harakati. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, o’quv qo’llanma, rasmlar, videoproektor	O’qituvchi
2	O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e’lon qilinadi. 2.2. Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O’qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitaladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.	O’qituvchi-Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma’lumotlarni talabalar tamonidan qanday o’zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - Suzish texnikasiga ta’rif bering va u kaysi omillar yordamida belgilanadi? - Suzish vaktida tanaga nechta va kanday kuchlar ta’sir etadi? - statik va dinamik suzish nima? 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezonini asosida) baholanadi	O’qituvchi 15 minut
5	O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.	O’qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. Suzish texnikasi haqida umumiy tushuncha.
2. Suv muxiti uchun asosiy fizik qonunlar.
- 3.. Statik va dinamik suzish.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Suvning yopishqoqligi, suvning zichligi, suvning siqiligi, suvning solishtirma ogirligi, statik suzish, dinamik suzish, qarshilik, qo'l va oyoq, harakati, ogirlik kuchi, ko'tarish kuchi, gidrodinamik, aerodinamika, gidrostatik kuch, aerodinamik kuch, tananing umumiy harakati.

Mavzuga oid muammolar:

1. Suzish texnikasi bir necha omillar yordamida belgilanadi. shunday omillardan bittasi suv muxiti uchun xos bo'lgan asosiy fizik qonunlardir. Suv muxiti uchun xos bo'lgan fizik qonuniyatlarning suzish texnikasiga ta'sirini qanday izohlaysiz?
2. Suvdan inson tanasiga bir. necha kuchlar ta'sir etadi. Dinamik va statik suzishda inson tanasiga ta'sir etuvchi kuchlar haqida ma'lumot bering.

Birinchi savol buyicha dars maqsadi: Talabalarga suzish texnikasi va ularni belgilovchi omillar haqida tutpunchalar berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Suzish texnikasini belgilab beruvchi omillarni sanab beradi.
2. Suv muxiti haqida so'zlab beradi.
3. Suzish texnikasini ifodalab beradi.
4. Suzish usullarini sanab beradi.

Birinchi asosiy savolning bayoni:

Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat koidalariga rioya kilgan holda bo'ladi. Aks holda oddiy suvda cho'miluvchilar suzishidan farki kolmay koladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o'zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi. Shunda sportchi o'zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda «bir qolipga tushib suzish» tabiatini egallashi bora —bora uning individual suzish texnikasiga aylanib boradi. Endi u o'zining butun harakat va funktsional imkoniyatlarini o'z texnikasi asosida ro'yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu odatda, individual texnika deyiladi.

Individual texnika doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi.

Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik engil ko'chadigan bo'lib boradi va yangidan —yangi turlar ustida mashq qilish imkoniyati tugiladi.

Suzish texnikasi bir necha omillar yordamida belgilanadi. Bularga maqsadga yo'naltirilganlik va asosiy vazifalar, suzish sharoiti, asosiy fizik qonunlar, inson tanasining anatomik tuzilishi, organizmning fiziologik funktsiyalari kiradi. Suzish texnikasi asoslarini kurib chiqishga kirishishdan suvning tarkibi bilan tanishish lozim. Barcha fizik jismlar singari suv ham massaga ega. Suvning zichligi xavo zichligidan 800 marta ko'p. Shu sababli suv ma'lum inertlikka ega. Tortish kuchini rivojlantirish uchun, ya'ni suzuvchi tanasini oldinga harakatlantirish uchun ishchi harakatlarni tezkorlik bilan bajarish zarur.

Shu bilan birga suv yopishqoqlik xususiyatiga ega. Shu sababli suv harakatta kelganda unda ichki qarshilik yuzaga keladi. Suvning yopishqoqligini kamaytirish uchun uning haroratini ma'lum chegarada oshirish zarur (25 — 26°). Suv haroratini yanada oshirish tananing xaddan isib ketishiga va ish xobiliyatini pasayishiga olib keladi. Suvning xususiyatlaridan yana biri suv yopishqoqligi va harakatchanligi hamda ogirlik kuchi ta'sirida sodir bo'luvchi to'lqin hosil bo'lishidir. To'lqin hosil bo'lishi suzuvchi harakatiga qarshilik qiluvchi kuch hisoblanadi. Suzuvchi harakatlanayotganda sodir bo'ladigan to'lqinlar o'lchami suzuvchining texnik tayyorgarligiga bogliq bo'ladi.

Suzish texnikasi deganda tuzilishi jixatidan turli bo'lgan harakatLarning suzuvchi tomonidan suv muxitida mutanosib bajarishi tushuniladi. Inson suvga tushganda turli harakatlarni bajaradi, bu harakatlar esa tuzilishi jixatidan u yoki bu suzish usulini belgilaydi. Har bir usul o'z ichiga eshish va tayyorgarlik harakatlarini, nafas aktini, muskullarning kuchlanishi va bo'shashini, pgu bilan birga organ va sistemalar ichki ishini o'z ichiga oladi.

Hozirgi vaqtda barcha suzish usullari, harakat tuzilishi jixatidan sportcha (tugri) va nosportcha (notugri)suzish usullariga bo'linadi. Sportcha suzish usullariga, ko'krakda krol, chalqancha krol'g brass, delfin usullari kiradi. Sportcha suzish usullarining nosportcha usullardan farqi shundaki, sportcha usullarda tananing anatomik tuzilishidan, organizmning fiziologik funktsiyalaridan, gidrostatika va gidrodinamika qonunlaridan samarali foydalaniladi. Shunday qilib, sportcha suzish usullari harakatlarning shunday formalaridan tashkil topganki, bular yirik muskul gruppalaridan samarali foydalanish imkonini beradi, bo'gimlar harakatchanligini oshiradi, organizm barcha sistemalari va organlari faoliyatini hisobga oladi, to'gri ritmik nafas olishni o'zlashtirishga yordam beradi, muskullarni ketma — ket kuchlanish va bo'shashishini o'zlashtirish, ishchi harakatlarni samaradorligini oshiradi.

Muhokama uchun savollar:

- 1.1. Suzish texnikasiga ta'rif bering.
- 1.2. qanday omillar suzish texnikasini belgilab beradi?
- 1.3. Sportcha suzish va nosportcha suzish usullar farqini aytib bering.

Ikkinchi savol buyicha dars maqsadi: Talabalarga suv muxiti uchun asosiy fizik qonunlarni tushuntirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Talaba suvning fizik xossalarini sanab bera oladi.
2. Suzish paytida suzuvchiga ta'sir etuvchi kuchlarni sanab bera oladi.
3. Talaba gavda suzuvchanligi haqida gapirib bera oladi.

Ikkinchi asosiy savol bayoni:

Suzish sportida suvning fizik xossalari deganda, odatda, uning qovushqoqligi, zichligi, suvning siqiligi va solishtirma ogirligi tushuniladi.

Suvning qovushqoqligi deganda, suvning harakatlanishga ko'rsatiladigan qarshiligi tushuniladi.

Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, suv harakatlanish xususiyatiga ega, mana shu harakatlanish paytida suv zarrachalari va katamlari bir — biriga surkalib boradi.

Binobarin, qatlamalar o'zaro surkalganda, ular o'rtasida ichki ishkalanish yuzaga keladi va bu ishkalanish esa, o'z navbatida, harakatlanishga qarshilik qiladi. Mana shunda paydo bo'lgan kuch suvning qovushqoligidir.

Suvning qovushqoqligi odatda, shu suvning kimyoviy xossasiga ham, holatiga ham bir qadar bogliqdir. Suv harorati qancha past bo'lsa, uning qovushqoqligi shuncha yuqori bo'ladi.

Masalan, suv harorati 30° bo'lganda, uning qovushqoqligi 20% kamayishi bizga ma'lum.

Suvning zichligi deb xajmi birligidagi massasiga aytiladi. Bu bizga fizikadan ma'lum. Masalan, 1 kg suvning massasi hamisha hamma suvda bir xil emas. Suv qancha sho'r, harorati qancha yuqori bo'lsa, uning massasi shuncha kam bo'ladi. Demak., zichligi kam degan so'z. Chunonchi haroratda 4° li chuchuk suvning zichligi kubometr bilan o'lchaganimizda 1000 kgG'm^3 ga teng. Sho'r dengiz suviniki esa $1010—1030 \text{ kgG'm}^3$.

Suvning siqiligi odatda, suvning zarrachalari va qatlamlarining bosimidan kelib chiqadi. Shu bosim qancha ko'p bo'lsa, suvning siqildigi xajmi shuncha kam bo'ladi. O'z navbatida, suvning siqiligidan gidrostatik bosim kuchi kelib chiqadi. Har qanday suv, xatto tinch holatda turganda ham unda ogirlik kuchi bo'ladi. Bu kuch, bir tomondan suyuqlikning o'z vaznidan paydo bo'lsa, ikkinchi tomondan, atmosferaning unga ko'rsatayotgan ta'siridan yuzaga keladi. Binobarin,

gidrostatik bosim kuchi suvga tushgan odamning hamma eriga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odamning qulogida paydo bo'ladigan ogriq mana shu bosim kuchi ta'sirida yuzaga keladi.

Suvning solishtirma ogirligi deganda, odatda, gavda ogirligining shu gavda xajmidagi suv ogirligiga nisbati tushuniladi. Bu fanda $gG'sm^3$ bilan ifodalanadi. Bu ham suvning kimyoviy tarkibi bilan uning haroratiga bogliq.

Binobarin, suvning zichligi qancha yuqori bo'lsa, uning solishtirma ogirligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Buning uchun $27-28^{\circ}$ bo'lishi kerak. Bunday haroratdagi suvlarning solishtirma ogirligi $0,998 gG'sm^3$ ga teng bo'ladi. Bu o'rinda, shuni aytib o'tish lozimki, suvda cho'milish uchun faqat suvning solishtirma ogirligi emas, balki suzuvchi tanasining solishtirma ogirligi ham bir qadar rol o'ynaydi. Odam gavdasidagi to'qimalarning solishtirma ogirligi esa har xil. Masalan, teri mushak, suyak tuqimasiniki yog to'qimasinikidan ogir, mushakniki terinikidan, suyakniki mushaknikidan ogir. Umuman olganda, odam gavdasi qismlarining solishtirma ogirligi o'rta hisobda 0,935 dan 1,057 $gG'sm^3$ gacha o'lchanadi.

Bolalar bilan ayollar gavdasi qismining solishtirma ogirligi esa biroz engil bo'ladi.

Chunki—hozir aytganimizdek, ularning yuqori solishtirma ogirlikka ega bulgan suyak va mushaklari erkaklarnikiga qaraganda, yaxshi taraqqiy etmagan bo'ladi. Shunday ekan, suzuvchi sportchining yaxshi ko'rsatkichlariga ega bo'lishiga gavdasining solishtirma ogirligi ham bir qadar rol o'ynar ekan.

Suvga tushgan suzuvchining hamma tomoniga odatda, suvning bosim kuchi ta'sir qiladi deb yuqorida aytib o'tdik. Binobarin, odam suvga qancha chuqur tushsa unga tayzik o'tkazadigan bosim kuchi ham ortib boradi. Ammo mana shu bosim kuchining qay darajada yuqori bo'lishi gavdaning joylashish vaziyatiga va suvning tarkibiga ham bogliqdir.

Chunki odam gavdasi suvda gorizontaal vaziyatda bo'lsa, unga suvning ko'tarish kuchi katta xajmda ta'sir qiladi. Suvning tarkibi haqida yuqorida bir karra eslatib o'tdik. Demak, suvdagi tinch turgan suzuvchiga bir vaqtning o'zida ogirlik kuchi, bu odamning o'z vazni va suvning ko'tarish kuchi (tarkibiga ko'ra yuqoriga itaruvchi kuchi) ta'sir qiladi.

Suzuvchining mana shunday kuchlar ta'sirida bo'lishi statik suzish deyiladi.

Bundan tashqari suzuvchi gavdasiga suvning itaruvchi kuchi ham ta'sir qiladi. Bu kuch odatda, gavda siqib chiqargan suv xajmiga teng bo'ladi.

Suvning har tomonidan yo'nalgan itaruvchi kuchlarning jam bo'lib yo'nalgan nuqtasi suzuvchanlik markazi deyiladi. Bu markaz odatda, siqib chiqarilgan suvning zichlashgan xajmi markaziga tugri keladi.

Muhokama uchun savollar:

1. Suvning qovushqoqligi, zichligi, siqishuvi va solishtirma ogirligi deganda nimalarni tushunasiz?
2. Suzuvchi masofani bosib o'tayotgan vaqtda uning tanasiga qanday kuchlar ta'sir etadi?.
3. Suzuvchiga ta'sir etuvchi tashqi qarshililar ta'sirini qanday kamaytirish mumkin?

Uchinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarga statik va dinamik suzish texnikalari haqida ma'lumot beradi.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Statik suzish haqida ma'lumot beradi.
2. Tananing suzuvchanligi haqida gapiradi.
3. Suzish paytida tananing muvozanati haqida gapirib beradi.
4. Dinamik suzish haqida so'zlab beradi.

Uchinchi asosiy savol bayoni:

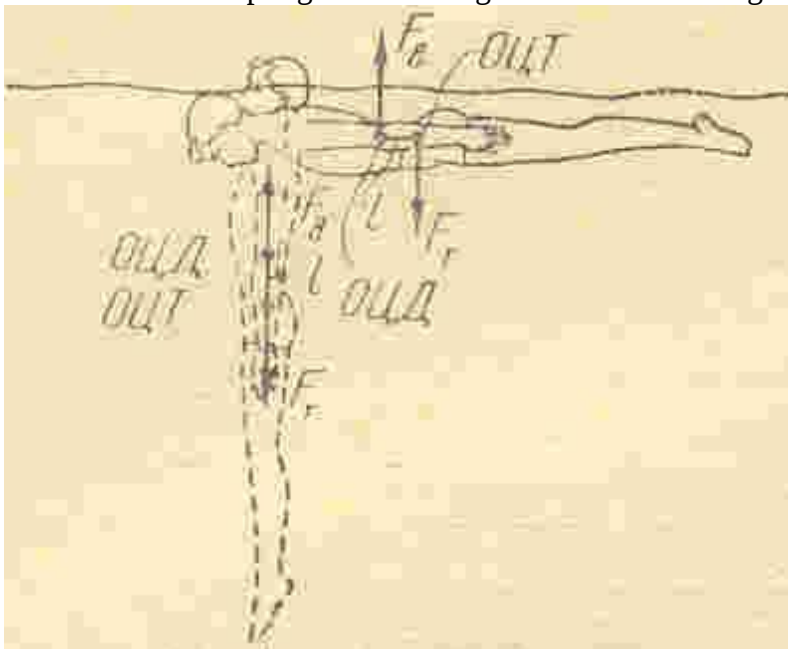
Suzish texnikasi qanchalik tez takomillashtirilib borilsa, yuqorida aytib o'tganimizdek, sportchining yoshig bo'yi, gavda qismlari rivojlanadi. Sportchining jismoniy chiniquqligi, kuchi va qayishqoqligining roli o'z-o'zidan ayon.

Bularni bilganimiz holda, endi suvning o'z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to'xtab o'tsak. Siz bu kursgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab etgansiz.

Shunday bo'lsa ham, ular xususida qisqacha eslatib o'tishni lozim topdik. Demak gidrostatika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatni ifodalasa, gidrodinamika suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini, harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi. Gidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan statik suzish kelib chiqadi.

Buni quyidagicha izohlash mumkin. Masalan, odam gavdasi xech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho'milganlarning barchasi buni yaxshi biladi.

Statik suzish deganda shunday suzish tushuniladi, bunda suvdagi insonning harakatsiz tanasiga ikkita kuch ta'sir etib turadi: pastga tortuvchi ogirlik kuchi va suvning itaruvchi kuchi.



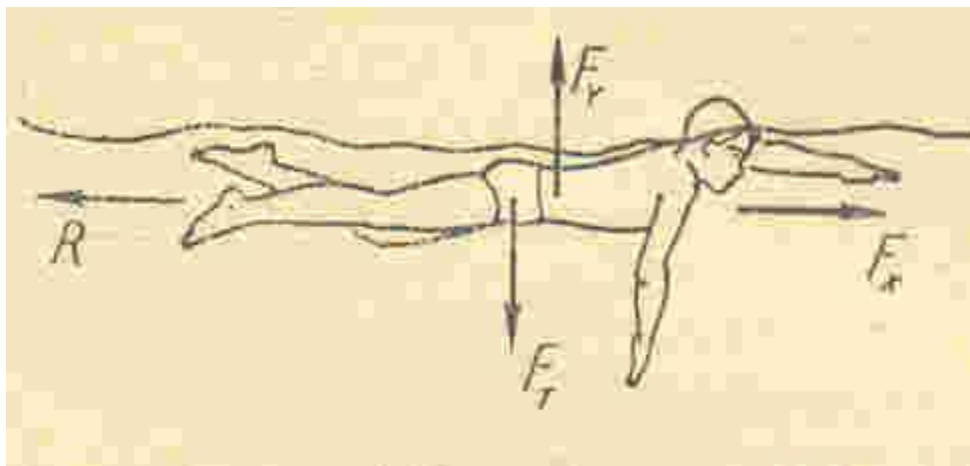
Agar ogirlik kuchi suvning itaruvchi kuchidan ko'p bo'lsa, bu holda tana suvga cho'kadi. Agar ogirlik kuchi suvning itaruvchi kuchiga teng bo'lsa, bu holda tana muvozanat holatida (suv yuzida) bo'ladi.

Agar tananing ogirlik kuchi suvning itaruvchi kuchidan kam bo'lsa, bu holda tana suv yuziga qalqib chiqadi.

Tananing suzuvchanligi deganda — suv yuzida tanani ushlab turish qobiliyati tushuniladi. Insonda ikki xil: vertikal va gorizontal suzuvchanlik mavjud.

Gorizontal suzuvchanlik suzish texnikasiga ijobiy ta'sir etadi. Suzuvchanlik inson tanasining o'rtacha zichligi bilan belgilanadi.

Muvozanat holati deganda — tananyng tinch holatda tura olish qobiliyati tushuniladi. Tananing holatiga qarab, gorizontal muvozanat va vertikal muvozanat mavjud. Vertikal muvozanat tananing ogirlik kuchi va suvning itaruvchi kuchlari kattaliklarini munosabatiga bogliq. Gorizontal muvozanat esa bu kuchlarning o'zaro munosabati va ularning o'zaro joylashishiga bogliq bo'ladi.



Dinamik suzish deganda — suzuvchining ketma — ket harakatlari tushuniladi va bunda tanaga to'rtta kuch ta'sir etadi: ogirlik kuchi, ko'taruvchi kuch, siljuvchi kuch, ro'paradan bo'lgan qarshilik kuchi. Bunda ogirlik kuchi o'zgarmas, qolgan uchta kuch esa turli sabab va sharoitlarga qarab o'zgaruvchandir.

Muhokama uchun savollar:

1. Hidrostatika va gidrodinamika tushunchalariga ta'rif bering.
2. Statik suzishda suzuvchi tanasiga necha xil kuch ta'sir etadi?
3. Dinamik suzish deganda nimani tushunasiz va dinamik suzishda tanaga ta'sir etuvchi kuchlar haqida so'zlab bering?

Mavzu buyicha mustaqil ish topshiriqlari.

Tangirov Y., Levitskiy A.N larning Suzish darsligidan ushbu mavzuni mustaqil tarzda o'rganish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 30 — 40 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 65-98 b.
3. O.A.Sobirova.Suzish. — Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 38-47 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 18 — 40 b.

5-MAVZU: “SUZISH FANINING MAQSAD VA VAZIFALARI”

Fanni o'qitish texnologiyasi:

“Suzish fanining maqsad va vazifalari”. mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi.

t/p	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma’sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Talabalarga suzish fanining maqsadi va vazifalari haqida ma’lumot berish. Sportcha suzish usullari texnikasi xamda musobaka koidalari xakida ma’lumotlar berish 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1.. Xukumatimiz tomonidan mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga bo’lgan e’tibor haqida so’zlab bera oladi Suzish fanining maqsad va vazifalari hamda suzish fanining turlari haqida ma’lumotga ega bo’ladi. 1.2.2 Suzish turlarini sanab, Har bir suzish turlarining maqsadlarini so’zlab bera oladi 1.2.3. Suzishga urgatishda xarakatlar ketma-ketligi xakidama’lumotga ega buladilar . 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Krol usuli, chalqancha krol usuli, brass usuli, batterflyay usuli, gavda va bosh holati, qo’l va oyoq harakati, nafas olish texnikasi, qo’l va oyoqlar koordinatsiyasi, tumbochkadan start olish, suvdan start olish, burilishlar. Bolalarda suzishga qiziqish uygotish yo’llari, aktivlik, umumiy tayyorgarlik, o’zini va kollektivni xurmat qilishlik harakterini tarbiyalash, suzish mashg’ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirishni boshlash, baholash usuli, axloqiy, ma’naviy, irodali hissiyotlarni tarbiyalashda tutgan o’rni. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, o’quv qo’llanma, rasmlar, videoproektor	O’qituvchi
2	O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e’lon qilinadi. 2.2. Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O’qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshtiladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.	O’qituvchi- Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma’lumotlarni talabalar tamonidan qanday o’zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - Suzish fanining maqsad va vazifalari haqida so’zlab bering - «Ko’krakda krol» usuli texnikasini gapirib bering. - «chalqancha krol» usuli texnikasini tushuntirib bering. - «Baterflyay» (delfin) usuli texnikasini tushuntiring.	O’qituvchi 15 minut

	-. «Brass» usuli texnikasi haqida soʻzlab bering. -. Oʻrgatishdagi harakatlar ketma — ketligini izohlab bering. 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezonida) baholanadi	
5	Oʻquv mashgʻulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. Oʻqituvchi oʻz faoliyatini tahlil qiladi va tegishli oʻzgartirishlar kiritadi.	Oʻqituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. Suzish fani orqali yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash.
2. Suzish turlarining maqsad va vazifalari.
3. Sportcha suzish turlariga tavsif.
4. Sportcha suzish usullari texnikasi.
5. Start olish texnikasi.
6. Burilishlar texnikasi.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Krol usuli, chalqancha krol usuli, brass usuli, butterflyay usuli, gavda va bosh holati, qoʻl va oyoq harakati, nafas olish texnikasi, qoʻl va oyoqlar koordinatsiyasi, tumbokadan start olish, suvdan start olish, burilishlar.

Bolalarda suzishga qiziqish uygotish yoʻllari, aktivlik, umumiy tayyorgarlik, oʻzini va kollektivni xurmat qilishlik harakterini tarbiyalash, suzish mashgʻulotlarini tashkil qilish, rejalashtirishni boshlash, baholash usuli, axloqiy, maʼnaviy, irodali hissiyotlarni tarbiyalashda tutgan oʻrni.

Mavzuga oid muammolar:

1. Suzish bilan shugullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan hisoblanadi. Suzish sporti inson organizmiga ijobiy taʼsirni qanday dalillar bilan izohlay olasiz?
2. Oʻzbekiston jismoniy tarbiya tizimida suzish sportining tutgan oʻrni haqida maʼlumot bering.
3. Har bir sportcha suzish usuli oʻziga xos va harakterli texnik elementlarga ega. Harakatlar samaradorligini oshirishda ushbu elementlarning mohiyatini izohlab bering.
4. Sportcha suzish usullari bir — biridan qoʻl va oyoq harakatlarining harakteri bilan farqlanadi. Sportcha suzish usullarining bir —biridan farqi va musobaqa qoidolari haqida maʼlumot bering.

Birinchi savol boʻyicha dars maqsadi: Talabalarga suzish fanining maqsadi va vazifalari haqida maʼlumot berish.

Identiv oʻquv maqsadlari:

1. Xukumatimiz tomonidan mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan eʼtibor haqida soʻzlab bera oladi.
2. Suzish fanining maqsad va vazifalari hamda suzish fanining turlari haqida maʼlumotga ega boʻladi.
3. Suzish fanining ommaviyligini oshirish uchun nimalarga eʼtibor berish kerakligi haqidagi fikrlarni soʻzlab bera oladi.

Birinchi asosiy savol bayoni:

Jumhuriyatimizda jamiyatning barcha soxalarini yangilash, rivojlantirish, ildamlantirish jarayoniga faol kirishilmoqda. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport ilmiga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, xukumakimizning qarorlarida, ya'ni jismoniy tarbiya va sport tugrisida 1992 yil 14 yanvar, ta'lim to'grisida 1992 yil 2 iyul va 1997 yil 29 avgust qonunlari, Prezidentimizning «Soglom avlod uchun» jamgarmasini tashkil etish to'grisidagi farmoni jismoniy tarbiya va sportni axolining keng qatlamlari o'rtasida yanada keng yoyish umumdavlat ishi, barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlari, mexnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlandi.

Kishilarda soglom turmush tarzini shakllantiruvchi yangidan — yangi aniq vazifalar belgilab berilgan. Hozirda, ayniqsa, bolalarning go'daklikdan boshlab, yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, soglom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Suzish bilan shugullanish jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi, Shu erda xurmatli Prezidentimizning bir nechta so'zlarini aytib o'tmasak bo'lmaydi. «Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart», «Farzandlari soglom yurt qudratli bo'lur», «Xech narsa mamlakatni sportchalik uning shon — shuxratini dunyoga tanita olmaydi» deganlar.

Muhokama uchun savollar:

1. «Jismoniy tarbiya va sport tugrisida»gi qonun qachon qabul qilingan va bu qonunni qabul qilishdan maqsad nima?
2. Suzish fanining maqsad va vazifalari haqida so'zlab bering.
3. Prezidentimiz I.A.Karimovning «Farzandlari soglom yurt qudratli bo'lur», «Xech narsa mamlakatni sportchalik uning shon— shuxratini dunyoga tanita olmaydi» degan so'zlari zamidida nimalarni tushunasiz.?

Ikkinchi savol buyicha dars maqsadi: Talabalarga suzish turlari va ularning maqsad va vazifalari haqida tushuncha berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Suzish turlarini sanab bera oladi.
2. Har bir suzish turlarining maqsadlarini so'zlab bera oladi.
3. Suzish turlari va ularning vazifalari haqida gapirib beradi.

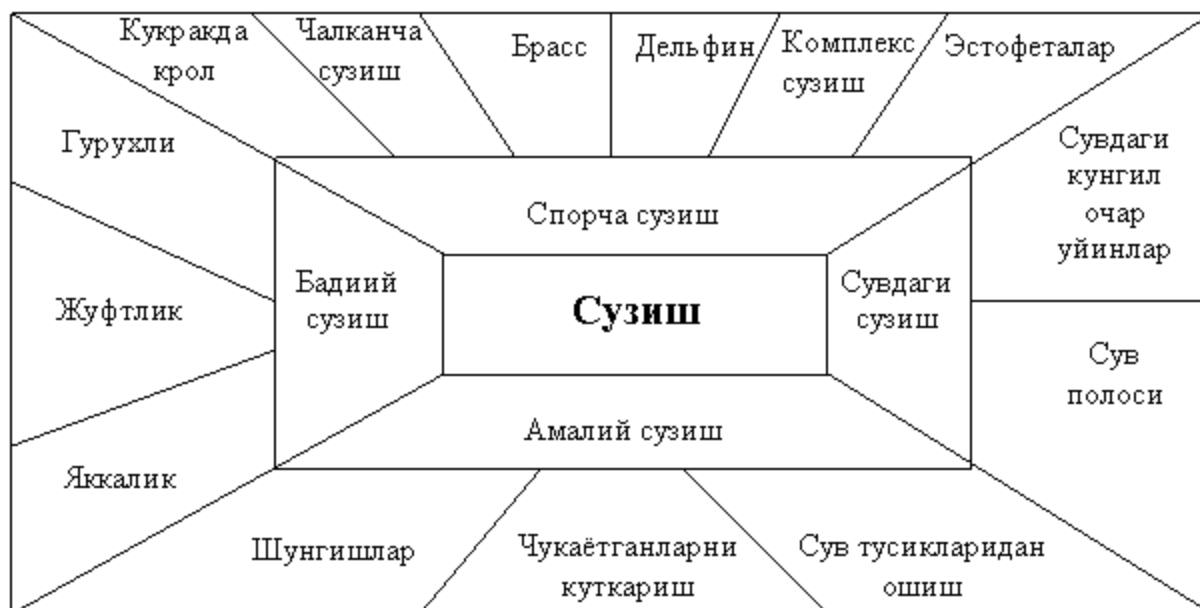
Ikkinchi asosiy savol bayoni:

Suzish texnikasi maqsadga yo'naltirilganlikka mos tushishi kerak, bu maqsad suzish turlari klassifikatsiyasi bilan belgilanadi.

Sportcha suzishda sportchining asosiy maqsadi ma'lum bir masofani tanlangan usulda rejalashtirilgan vaqtda bosib o'tishdir. Bu natijani ko'rsatish uchun sportchi va murabbiy ikki asosiy vazifani xal etishlari lozim: suzish tezligini absalyut darajada oshirish; zarur tezkorlik — chidamlilik qobiliyatini oshirish.

Tanlangan suzish usuli texnikasini ishlab chiqishda turli harakat tuzilishlarini tadqiq qilish kerakki, va shundayini tanlash kerakki, bu harakatlar sportchining nafaqat absalyut tezligini oshirishini, shu bilan birga butun masofa davomida yuqori bir maromli tezlikni ta'minlasin.

Suzish turlari



Amaliy suzishda sportchi oldiga suzish usullari, turlaridan kelib chiqqan holda turli xil maqsad va vazifalar quyiladi. Cho'quvchilarni qutqarishda asosiy maqsad cho'kayotgan kishini o'z vaqtida qutqarish. Bunday maqsadga tez suza oladigan, ilgari yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchigina erisha oladi. Suvga sho'ngishdan asosiy maqsad suv ostida ma'lum masofaga suzish va sho'ngishdir.

Suvdagi o'yinlardan maqsad esa suvdagi o'yinlar vaqtida suzish texnikasidan to'g'ri foydalanishdir.

Badiiy suzishning asosiy maqsadi suzuvchi tomonidan suvda akrobatik elementlari mavjud bo'lgan gimnastik mashqlarni bajara olish malakasi hisoblanadi.

Agar, suzuvchi sportcha suzish usullari texnikasini mukammal egallagan bo'lsa, u suzish klassifikatsiyasi tomonidan talab etilgan har qanday vazifalarni bajara oladi.

Suzish taktikasi doimo suzishning konkret sharoitlariga javob berishi lozim.

Maqsadga yo'naltirilganlik singari, bu suzish sharoitlari ham suzish turlari klassifikatsiyasiga qarab o'zgaradi. Sportcha suzishda suzish texnikasini belgilab beruvchi sharoit bu musobaqa qoidalarini hisoblanadi. Bu qoidalar masofa uzunligini, suzish usulini, start olish va burilish qoidalarini, masofani suzib o'tish, finish qoidalarini belgilab beradi. Amaliy suzishda bu sharoitlar turlicha bo'lib tez — tez o'zgarib turadi. Cho'quvchini qutqarishda qutqaruvchi kiyim bilan suvga tushishi va sharoitga qarab suzish usulini o'zgartirishi mumkin.

Uzunlikka sho'ngishda, agar suzuvchi loyqa suvda bo'lsa, u shunday texnika variantini tanlash lozimki, bu texnika suzuvchiga suv ostida yaxshi orientir olish imkonini berishi zarur.

Suzishning o'yin turlarida sharoitlar boshqa suzish turlariga nisbatan tez o'zgarib turadi.

Muhokama uchun savollar:

1. Suzish turlari klassifikatsiyalariga tavsif bering.
2. Suzishning asosiy vazifalarini ochib bering.
3. Suzish mashg'ulotlarining asosiy maqsadlari nima?
4. Suzish texnikasi sharoitlari farqi nimada?

Uchinchi savol buyicha dars maqsadi: Talabalarga sportcha suzish usullari va ularni egallashda harakatlar ketma — ketligini tushuntirib berish.

Identiv o'quv maqsadi:

1. Sportcha suzish usullari va ularning texnikasi haqida so'zlab beradi.
2. Sportcha suzish usullari masofalarini sanab beradi.
3. Suzishga o'rgatishdagi harakatlar ketma — ketligini sanab beradi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

Yuqorida aytib o'tilganidan ma'lum bo'ladiki, har qanday suzish sportidagi suzish texnikasi ma'lum qoidaga asoslangan harakat va holatlar majmuasidan iborat ekan. Bu harakat va holatlar asosan beshta bo'lib ular:

1. Gavda holati.
2. Oyoqlar harakati.
3. Qo'llar harakati.
4. Nafas.

5. Harakatlarning umumiy uygunlashuvidan iborat. Har qanday sportdagi suzish usullaridan kelib chiqib butun suzish usullarini ikki guruxga bo'lish mumkin.

1. Qo'l va oyoqlarining navbatma —navbat harakatlantirib suzish;

- a) ko'krakda krol usulida suzish;
- b) chalqancha krol usulida suzish kiradi.

2. Qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish.

- a) brass usulida suzish;

b) batgerfley usulida suzish (buni delfincha suzish ham deyiladi) kiradi. Yonboshlab suzish sportida o'z ahamiyatini yuqotgan. U ba'zi o'yinlarda va maxsus talab qo'yilgan paytlarda qo'llaniladi, xolos.

Endi bularga aloxida to'xtalib o'tamiz. Ko'krakda krol usuliga suzish tarixi.

Xaqiqiy sportcha suzish taxminan XIX asr oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixni bosib o'tgan bo'lsa ham xalqaro musobaqa shartlari asosida, muayyan usullarda sportcha suzish texnikasi takomillashmagan edi. U paytlarda tredjent usuli (qisqa masofa) va brass usuli (uzoq masofada ommalashgan bo'lib) qo'llanilardi. Tredjent usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma— navbat harakatlar qilgan — xuddi krol usulidek. Ammo oyoqlari bilan qaychisimon harakatlar qilgan. Nafas olish ixtiyoriy bo'lgan. Ammo asrimizning boshlaridan boshlab o'sha zamonlarda keng tarqalgan bu usul o'rmini ko'krakda krol' usulida suzish egallay boshladi.

1904 yilgi Sent —Luis (AQSh) dagi 3 Olimpiyada. Z.Xolmant (Vengriya) 50 va 100 yard masofalarga suzib oltin medalni qo'lga kiritgan. Shundan keyin bu usul yanada ommalasha bordi. Bir — biriga o'xshash har xil ko'rinishlar paydo bo'ldi. Masalan, keyingi olimpiada o'yinida avstraliyalik suzuvchilar ko'krakda krol' usulida suzishning yangi turi bilan qatnashdilar va ko'pchilik sportchilar diqqatini o'ziga tortdilar.

Chunonchi, ular suvda boshlarini baland tutgan holda qo'llarini tirsakdan bukib qisqa — qisqa eshish harakatlarini bajarar, oyoqlarini tizzadan bukib, panjalari suvga qattiq deysinib olga siljir edilar. Chap oyoq bilan deysinganda chap qo'l xavoga chiqar edi. Bu harakatlarni ular musobaqaning oxiriga qadar buzmagani. Avstraliyalik sportchilar varianti sportchilarga, trenerlarga va tomoshabinlarga juda ma'kul tushdi. Butun Evropa va Amerika mamlakatlarining sportchilari orasida «Avstraliyaliklar varianti» degan nom mashxur bo'lib ketgan. Ammo ko'krakda krol' usulda suzish xali o'z takomiliga etmagan edi, izlanish davom etaverdi, Nixoyat, 1992 yil Stofyumingi variantiga asos solindi. Uning asoschilari gavayalik Dik Kaxanamoku bilan amerikalik Jo Veysmyuller bo'ldilar. Shundan keyin «Amerikaliklar varianti» degan yangi, ko'p jixatdan hozirgi krol usulida suzish varianti paydo bo'ldi.

Shunday qilib, krol suzishning zamonaviy usuliga aylandi, Bu eng tezkor usul bo'lib, odatda suzuvchining gavdasi gorizontol holatga eng yaqin keltiriladi. Qo'llar navbati bilan bosh tepasida suvdan chiqarib oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshonaga qadar suvga botib turadi, nafasni yonga qaragan paytda olinadi va suvga cho'kadilar. Bunda sportchining oldga siljitib boruvchi kuchi asosan qo'lida bo'ladi, qo'llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo'lsak, bu quyidagicha

bo'ladi; o'ng qo'l, o'ng elka ro'parasidan suvga botirilishi va shu paytda tirsakdan xiyol bukiladi, oldin barmoq yozib (kerib emas), panjani keyin bilak va nixoyat, elka suvga botiriladi. Suv tagida qo'l oldinga uzatiladi va pastga qarab eshish, yarmisiga kelganda esa qo'l harakatini tezlashtirish kerak. Qo'l bilan suvni oldinga tortayotganda, harakatning yarmisiga kelganda qo'l tirsakdan buqilishi va biqin yonidan to songacha suvni zo'r berib tortish davom ettirdilar.

Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib, suvni iloji boricha ko'proq olish uchun yuzada xovuz hosil qilinadi. Shunday qilganda, suv qo'llar uchun tayanch vositasini o'taydi, va odam gavdasini tezroq ilgariga suradi.

Shuni unutmaslik kerakki, suvdan birinchi bo'lib tirsak, oxirida panja chiqadi.

Panja tos yonidan yoki sal pastroqdan son yonidan chiqib kelishi kerak, keyin tirsakdan qo'lni erkingina bukib oldinga quloch tashlanadi. Xuddi shu paytda qo'lni erkin tutish kerakki bu mushaklar picha dam olishga ulgursin. Qo'l suvga kirgach, xuddi suvni xovuch bilan tutganda panjani pastga qaratib suvni tortish eshish lozim.

Eshayotgan qo'l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo'lni suvga botirib ulgurishi ucho'n tezroq quloch ochish kerak.

Shunda ikkala qo'l navbati bilan suvni eshib boradi va sportchi oldinga qarab ildam harakat qiladi,

Sportchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo'ladi. Nafas faqat boshni yonga burganda olinadi va nafasni ogiz burun orqali suvda, oxirini esa yonga xavoga chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo'lsa shu tomonga qo'l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtga to'g'rilash kerak. Shunda qo'l vertikal holatdan o'tishi bilan suzuvchi boshini buradi. Krol usulida suzilganda odatda qo'l bilan 2 marta eshish, oyoqni esa 6 marta harakatlantirish kerak. Mana shu bir tsikl deyiladi. Har bir tsiklga bir marta nafas olib chiqariladi. Nafas chiqarilishi, nafas olishga qaraganda cho'zilishi, nafas olish bilan nafas chiqarish o'rtasida uzulish bo'lmasligi kerak.

Muhokama uchun savollar:

1. Sportcha suzish usullarini sanab bering.
2. Barcha sportcha suzish usullaridagi musobaqa masofalarini aytib bering.
3. Sportcha suzishga o'rgatishda harakatlarning qanday ketma — ketligiga amal qilinadi ?

Mavzu bo'yicha mustaqil ish topshiriqlari:

5 — topshiriq. Sportcha suzish bo'yicha musobaqalar nizomini tuzib kelish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Prost. -1981 g. 167-178 b.
3. O.A.Sobirova.Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 78-82 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish.—Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 142-149 b.

6-MAVZU: “SPORTCHA SUZISH TEXNIKASI ASOSLARI”

Fanni o’qitish texnologiyasi:
“Sportcha suzish texnikasi asoslari”. mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi.

T/p	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma’sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Talabalarga suzish fanining maqsadi va vaziflari haqida ma’lumot berish. Sportcha suzish usullari texnikasi xamda musobaka koidalari xakida ma’lumotlar berish 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1.. Xukumatimiz tomonidan mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga bo’lgan e’tibor haqida so’zlab bera oladi Suzish fanining maqsad va vazifalari hamda suzish fanining turlari haqida ma’lumotga ega bo’ladi. 1.2.2 Suzish turlarini sanab, Har bir suzish turlarining maqsadlarini so’zlab bera oladi 1.2.3. Suzishga urgatishda xarakatlar ketma-ketligi xakidama’lumotga ega buladilar 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Krol usuli, chalqancha krol usuli, brass usuli, batterflyay usuli, gavda va bosh holati, qo’l va oyoq harakati, nafas olish texnikasi, qo’l va oyoqlar koordinatsiyasi, tumbokhadan start olish, suvdan start olish, burilishlar. Bolalarda suzishga qiziqish uygotish yo’llari, aktivlik, umumiy tayyorgarlik, o’zini va kollektivni xurmat qilishlik harakterini tarbiyalash, suzish mashgulotlarini tashkil qilish, rejalashtirishni boshlash, baholash usuli, axloqiy, ma’naviy, irodali hissiyotlarni tarbiyalashda tutgan o’rni. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, o’quv qo’llanma, rasmlar, videoproektor	O’qituvchi
2	O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e’lon qilinadi. 2.2. Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O’qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitiladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.	O’qituvchi- Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma’lumotlarni talabalar tamonidan qanday o’zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - Suzish fanining maqsad va vazifalari haqida so’zlab bering -. «Ko’krakda krol» usuli texnikasini gapirib bering. -. «chalqancha krol» usuli texnikasini tushuntirib bering. -. «Baterflyay» (delfin) usuli texnikasini tushuntiring. -. «Brass» usuli texnikasi haqida so’zlab bering.	O’qituvchi 15 minut

	- O'rgatishdagi harakatlar ketma — ketligini izohlab bering. 4.2. Eng faol talabalar (baholash mezonini asosida) baholanadi	
5	O'quv mashg'ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. O'qituvchi o'z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o'zgartirishlar kiritadi.	O'qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. Sportcha suzish turlari va texnikasiga tavsif
2. Start olish texnikasi
3. Burilishlar texnikasi

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Krol usuli, chalqancha krol usuli, brass usuli, batterflyay usuli, gavda va bosh holati, qo'l va oyoq harakati, nafas olish texnikasi, qo'l va oyoqlar koordinatsiyasi, tumbochkadan start olish, suvdan start olish, burilishlar.

Bolalarda suzishga qiziqish uygotish yo'llari, aktivlik, umumiy tayyorgarlik, o'zini va kollektivni xurmat qilishlik harakterini tarbiyalash, suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirishni boshlash, baholash usuli, axloqiy, ma'naviy, irodali hissiyotlarni tarbiyalashda tutgan o'rni.

Mavzuga oid muammolar:

1. 3. Har bir sportcha suzish usuli o'ziga xos va harakterli texnik elementlarga ega. Harakatlar samaradorligini oshirishda ushbu elementlarning mohiyatini izohlab bering.
- 2 Sportcha suzish usullari bir — biridan qo'l va oyoq harakatlarning harakteri bilan farqlanadi. Sportcha suzish usullarining bir —biridan farqi va musobaqa qoidalari haqida ma'lumot bering.

Birinchi asosiy savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarda sportcha suzish usullari va ularning texnikasi haqida tushunchalar hosil qilish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Ko'krakda krol va chalqancha krol usuli texnikasini gapirib beradi.
2. Brass usuli va batterflyay usuli texnikasini yoritib beradi.
3. Sportcha suzish usullarida qo'llaniladigan masofalarni sanab bera oladi.
4. Suzish texnikasiga o'rgatishda harakatlar ketma — ketligini izohlab beradi.

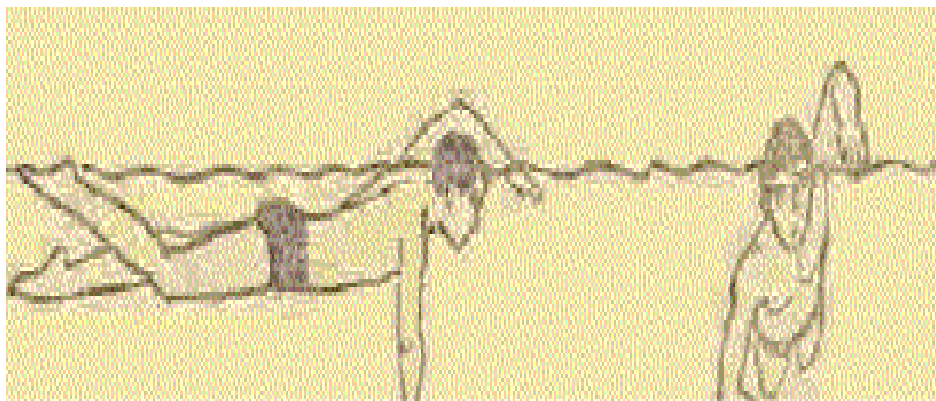
Birinchi asosiy savolning bayoni:

Ko'krakda krol' usuli: bu usul qo'l va oyoqlarning navbatma — navbat simmetrik harakatlari bilan harakterlanadi. Bu usul eng ommaviy va eng tezkor usul hisoblanadi. Ko'krakda krol usuli bilan quyidagi masofalar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. 100 — 200 - 400 - 800 - 1500 metr, hamda 4 x 100 mG' 4 x 200 m estafetalar bo'yicha. Hozirgi vaqtda krol usulida suzishning 3 ta varianti qo'llaniladi:

1 — variantda har bir tsikl qo'l va oyoqlarning navbatma — navbat ikki harakatidan va bitta nafas olish va nafas chiqarishdan iborat bo'ladi.

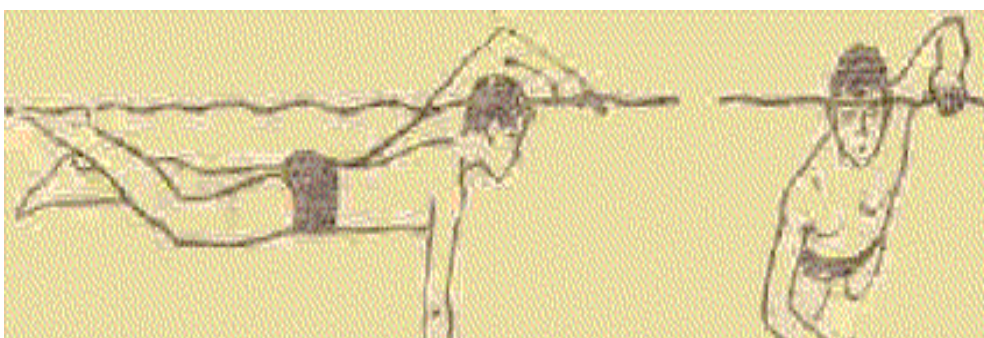
2-3 — variantda qo'l va nafas harakatlari saqlanadi, oyoq harakatlari 4 va 6 martaga ko'payadi. Bu variantlar to'rt zarbali va olti zarbali krol usuli deb ataladi.

Gavda holati. Suzuvchining gavda holati suv yuzida gorizontol holatda bo'ladi. Bosh suvda, yuz suvga qaragan

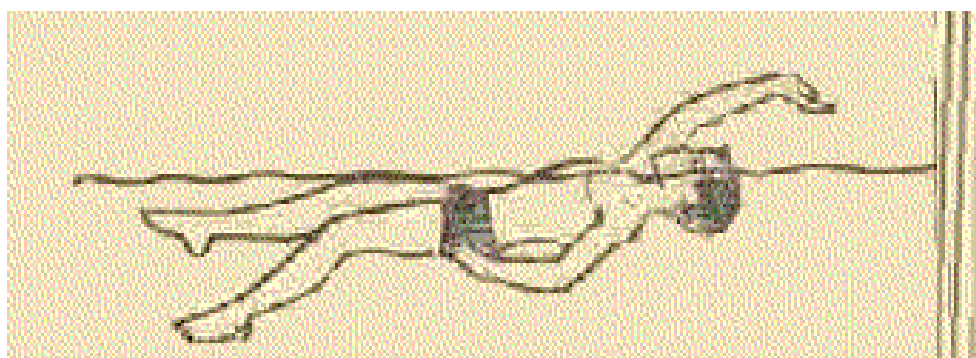


Oyoqlar harakati. oyoqlar uzluksiz ravishda yuqoridan — pastga, pastdan — yuqoriga yo'naltirilgan harakatlarni katta amplituda bajarishi lozim. oyoqlar harakati gavdani gorizontol holatda ushlashga va tezlikni oshirishga yordam beradi. oyoqlarning pastga qarab qilingan harakati «ishchi» yoki «eshuvchi» harakat deb, (bu harakatlar gavdani oldinga siljishiga yordam beradi), yuqoriga harakati esa tayyorgarlik harakati deyiladi.

Qo'llar harakati. Ko'krakda krol' usulida gavdaning oldinga siljishi asosan qo'llar harakati (panja, boldir) orqali bo'ladi, har bir qo'lning harakat tsikli quyidagi fazalardan iborat; qo'llarning suvga kirishi, ushlash, eshishning asosiy qismi, qo'lning suvdan chiqishi, qo'llarni xavoda oldinga olib o'tish.



Ko'krak krol' usulidagi harakatlarning umumiy koordinatsiyasi, yuqori, bir maromdagi tezlik qo'l va oyoqlarni uzluksiz ravishdagi ishchi harakatlari va ularning nafas bilan mutanosibligi hisobiga amalga oshiriladi.



Chalqancha krol' usuli. chalqancha krol usuli qo'l va oyoqlarning navbatma — navbat uzluksiz harakatlari bilan harakterlanadi. Boshqa usullardan bu usulning asosiy farqi shundaki, bu usulda gavda yuqoriga qaragan va nafas erkin bo'ladi. tezlik bo'yicha bu usul ko'krakda krol usuli va batterflyaydan so'ng uchinchi o'rinda turadi. Bu usul 100 m — 200 m masofalarda, shuningdek, 200 — 400 m kompleks suzishda (ikkinchi bo'lak 50—100 m), va 4 x 100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetada birinchi etapda qo'llaniladi.

Oyoqlar harakati. Bu usulda ham krol usulidagi singari oyoqlar uzluksiz ravishdagi yuqoridan — pastga, pastdan — yuqoriga yo'naltirilgan harakatlardan iborat. Bunda ham oyoqlar harakati gavdani gorizontol holatini ushlashga, gavdani tezligini ushlab turishga yordamlashadi.

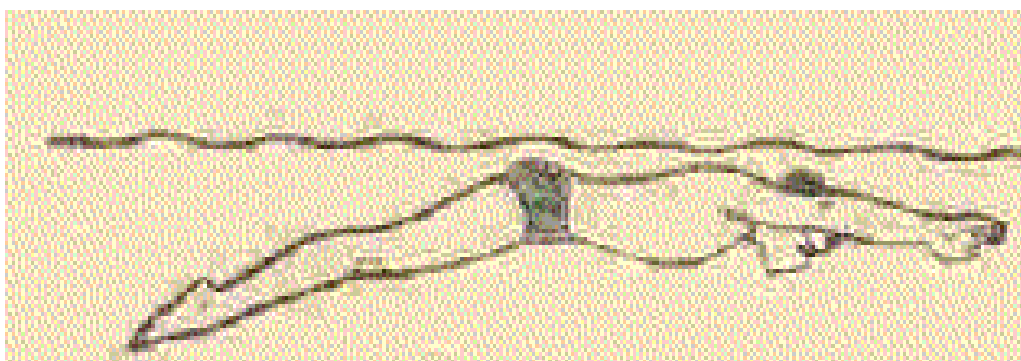
Qo'llar harakati. Bu usulda ham, qo'llar harakati krol usulidagi singari gavdani oldinga siljishini ta'minlaydi. Bir qo'lning harakat tsikli quyidagi fazalardan iborat: qo'lni suvga botishi, ushlash, asosiy eshish, qo'lni suvdan chiqishi, qo'lni xavoda oldinga olib o'tish.



Nafas. Bu usulda suzganda nafas olish va chiqarish erkin, suv yuzida amalga oshiriladi. Shuni esda tutish kerakki, bu usulda suzganda nafas uzluksiz va bir maromli bo'lishi kerak. Nafas olish, qo'llarni xavoda oldinga olib o'tish vaqtida, ogizni katga ochgan holda amalga oshirilsa, nafas chiqarish esa, eshish va qo'lni suvdan chiqarish vaqtida amalga oshiriladi.

Delfin. Bu usul qo'l va oyoqlarning bir vaqtdagi simmetrik harakatlari bilan, shuningdek, qo'l harakatlariga yordam beruvchi va oyoq harakatlarini kuchaytiruvchi gavdaning to'lqinsimon harakati bilan harakterlanadi. Del'fin usulining aloxida elementlari (oyoq va qo'l harakatlari) ko'krakda krol usuli texnikasidan kam farq qiladi. Tezlik jixatdan bu usul ko'krakda krol usulidan so'ng ikkinchi o'rinda turadi. Bu usulda 100 — 200 m masofalarga musobaqalar o'tkaziladi. 200—400 m kompleks suzishda 4 x 100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetada (uchinchi etapda) qo'llaniladi.

Delfin usulda suzishda harakatlar mutanosibligining bir necha variantlari bor (bir zarbali, ikki zarbali, uch zarbali). Bular ichida eng ommalashgani ikki zarbali variantdir. Bu variantda har bir tsikl bitga qo'llar harakatidan, ikkita oyoqlar zarbasidan, bitta nafas olish va bitga nafas chiqarishdan iborat.



Gavda va oyoq harakatlari. Bu usulda oyoqlar uzluksiz ravishda baravariga yuqoridan — pastga, pastga — yuqoriga yo'naltirilgan simmetrik harakatlarni bajaradi, Bu harakatlarda gavda ham aktiv ishtirok etib, qo'llarni oldinga xavoda olib o'tishga va nafas olishga yordam beradi.

Qo'llar harakati. Del'fin usulida gavdaning oldinga siljishini asosan qo'llar harakati ta'minlaydi. Bu usulda qo'llar harakati tsikli quyidagi fazalardan iborat: qo'llarning suvga botishi, ushlash, asosiy eshish, qo'llarni suvdan chiqarish, qo'llarni xavoda oldinga olib o'tish.

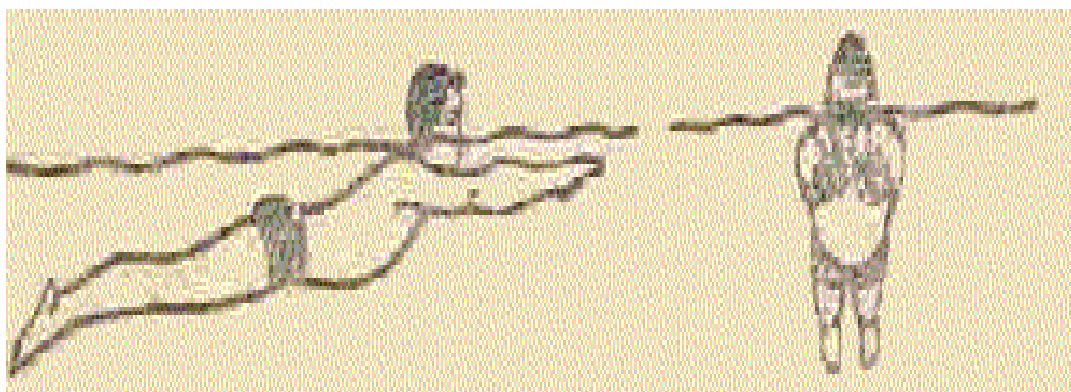
Nafas. qo'l bilan eshish fazasining oxirida gavdaning elka qismi eng yuqori holatda bo'ladi, bu vaqtda bosh suvdan ko'tarilib, nafas olish boshlanadi. qo'l suvdan chiqqan paytda esa nafas olish

tugatiladi. Shundan so'ng bosh suvga kirib, nafas olish to'xtatiladi. Delfin usulida harakatlarning eng samarali mutanosibligi ikki zarbali suzishda kuzatiladi.

Brass. Bu usul qo'l va oyoq harakatlarining bir vaqtdagi simmetrik harakatlari bilan karakterlanadi. Delfin usulidan farqli o'laroq, bu usulda qo'l harakati tsikli suv ichida bajariladi. Tezlik jihatdan bu usul sportcha usullar ichida oxirgi o'rinda turadi. Ammo, u uzoq masofalarni suzib o'tish, suv osti muxitini yaxshi kuzatish va shovqin chiqarmasdan suzish imkonini berishi jihatidan amaliy suzishda katta ahamiyatga ega. Bu usulda quyidagi masofalar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. 100 — 200 m, 200 — 400 m kompleks suzishda, 4 x 100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetalarda (2 chi etap).

Oyoqlar harakati. Bu usulda oyoqlar tayyorgarlik harakatlarini (tortilish), ishchi harakatlarini (itarilish) va sirpanish(kichik pauza) harakatlarini bajaradi.

Qo'llar harakati. bu usulda suzishda qo'llar harakati katta ahamiyatga ega. qo'l harakati tsikli ishchi (ushlash va asosiy eshish) va tayyorgarlik (qo'llarni dastlabki holatga qaytishi) harakatlaridan iborat.



Nafas. Nafas olish uchun suzuvchi boshni shunday ko'tarish kerakki, bunda ogiz suvdan yuqori bo'lsin. Boshning bunday holatda bo'lishi elka qismi holatiga bogliq bo'ladi. Elka qismining eng yuqori holati qo'l bilan eshish harakatlarining oxirida kuzatiladi. Aynan shu paytda nafas olinadi. Shundan so'ng yuz suvga quyiladi va bir ozgina pauzadan so'ng ogiz va burun orqali nafas suvga chiqariladi.

Muhokama uchun savollar:

1. «Ko'krakda krol» usuli texnikasini gapirib bering.
2. «chalqancha krol» usuli texnikasini tushuntirib bering.
3. «Baterflyay» (delfin) usuli texnikasini tushuntiring.
4. «Brass» usuli texnikasi haqida so'zlab bering.
5. O'rgatishdagi harakatlar ketma — ketligini izohlab bering.

Ikkinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarga start olishlar texnikasini yoritib beradi..

Identiv o'quv maqsadlari:

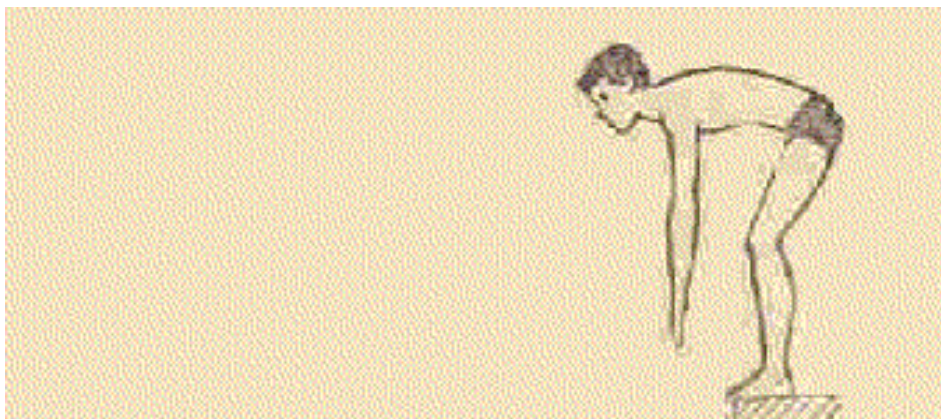
1. Start olishlar texnikasi va ularning suzishdagi ahamiyatini so'zlab beradi.
2. Suzishda qo'llaniladigan start turlarini sanab beradi.
3. Supachadan start olish texnikasini tushuntiradi.
4. Suvdan start olish texnikasi haqida so'zlaydi,

Ikkinchi asosiy savolning bayoni:

Sportcha suzishda startlar muhim ahamiyatga ega. O'z vaqtida va a'lo darajada bajariladigan start suzuvchiga yuqori tezlik bilan suzish va yaxshi natijalar ko'rsatish imkonini beradi. «Ko'krakda krol», «baterflyay» va «brass» usullarida start supachadan «chalqancha krol» usulida

esa start suvdan olinadi. Supachadan start olish quyidagi ketma — ketlikda bajariladi: xushtak chalinishi yoki «joylarni egallang» komandasidan so'ng sportchi start olish uchun harakatsiz, dastlabki holatni egallaydi, sport to'pponchasi otilishi bilan yoki «marsh» komandasidan so'ng supachadan start olinadi. Suvdan start olishda esa xushtak chalingandan yoki «suvga tushilsin» komandasidan so'ng suzuvchi suvga tushadi, ikkinchi xushtak chalinishi yoki «startga» komandasidan so'ng sportchi dastlabki holatni egallaydi va uchinchi komandadan so'ng suvdan start olinadi.

Supachadan va suvdan start olishlarni quyidagi elementlarga bo'lish mumkin: dastlabki holat, tayyorgarlik harakatlari, itarilish, uchish, suvga kirish, sirpanish, dastlabki suzish harakatlari va suv yuziga chiqish.



Ushlab start olish. Dastlabki holatda — suzuvchi pastga egilib, qo'l barmoqlari bilan supachaning oldingi qismini ushlaydi. Tananing egilishi $20 — 40^{\circ}$ tashkil etadi. Starterlarning komandasidan so'ng sportchi oyoqlarni tizza qismida bukadi va qo'llar bilan birgalikda supachadan itariladi. Uchish burchagi va suvga kirish burchagi $10—15^{\circ}$ ni tashkil etadi. Bu variantda tayyorgarlik harakatlari va itarilish tezroq bajariladi. Biroq, uchish masofasi va sirpanish oddiy startlarga nisbatan kamroq bo'ladi.

Suvdan start olish: starterning birinchi komandasidan so'ng sportchi suvga tushib start olish joyiga keladi, basseyn devoriga yuz bilan turib dastlabki holatni egallaydi, ya'ni qo'llari bilan start olish ruchkasini ushlab oyoqlarni basseyn devoriga qattiq tirab turadi. Ikkinchi («startga») komandadan so'ng sportchi qo'llarini tirsak bo'g'imidan bukib, basseyn devoriga tortiladi, boshni oldinga — yuqoriga yo'naltiradi va nafas oladi. Shu bilan birga oyoqlar bilan qattiq itarilib, uchish fazasini bajaradi. Uchishdan so'ng suzuvchining dastlab oyoq va qo'llari, boshi va butun tanasi suv ostiga kiradi. Sirpanish tezligi masofa tezligiga teng yoki undan sal yuqoriroq bo'lgan vaqtdagina dastlabki suzish harakatlari boshlanadi. Bu vaqtda suzuvchi oyoqlar bilan juda tez harakat qilib, bitta qo'l bilan eshish harakatini amalga oshiradn. Eshish oxirida gavda suv yuziga chiqishi kerak.



Muhokama uchun savollar:

1. Startlar ahamiyatini so'zlab bering.
2. Sportcha suzishda qo'llaniladigan startlar turlari va ularning farqini so'zlab bering.
3. Supachadan start olish texnikasini tushuntiring.
4. Suvdan start olish texnikasini so'zlab bering.

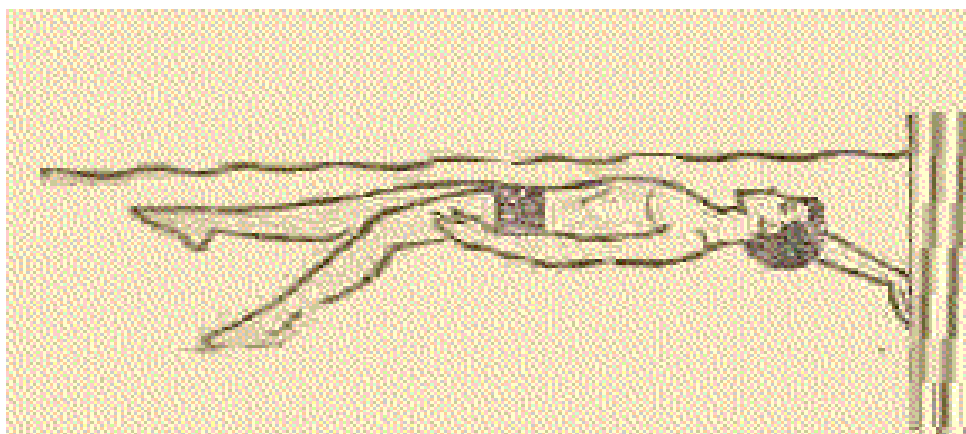
Uchinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Shugullanuvchilarni burilishlar texnikasi bilan tanishtirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Burilishlar turlari va ular ahamiyati haqida so'zlab beradi.
2. Sportcha suzishda qo'llaniladigan burilishlar turlarini sanab beradi.
3. Ochiq burilishlar va yopiq burilishlarni harakterlab beradi.
4. Tezkor burilish texnikasini tushuntiradi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

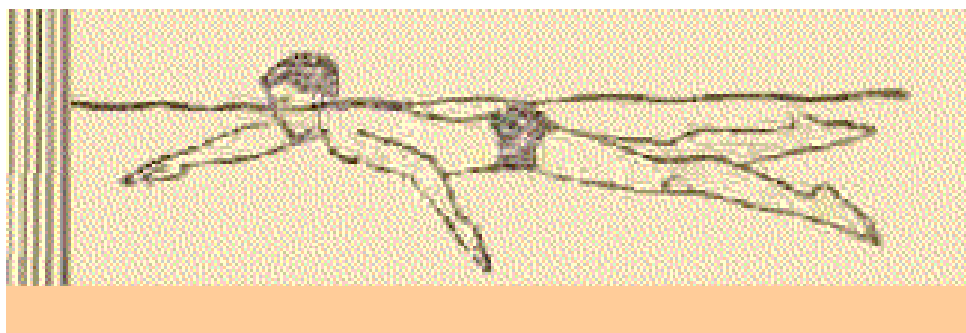
Suzish bo'yicha barcha musobaqalar standart basseynlarda (25 — 50 m), masofalar uzunligi esa 50 metrdan to 1500 metrgacha bo'lgan uzunliklarda o'tkaziladi. Har bir suzuvchi burilishni bajara olishi kerak, yaxshi bajarilgan burilish esa suzuvchiga masofalar bo'yicha suzishni davom ettirish, burilishgacha bo'lgan suzish ritmi va tempini saqlash, shu bilan birga kuchni kam sarflab, masofani yaxshi natija bilan suzib o'tish imkonini beradi. Burilishlar soni masofa uzunligi bilan belgilanadi. Barcha burilishlar ikki guruxga: ochiq burilishlar va yopiq burilishlarga bo'linadi.



Ochiq burilishlarda suzuvchi basseyn devori oldida aylanayotganda nafas oladi.

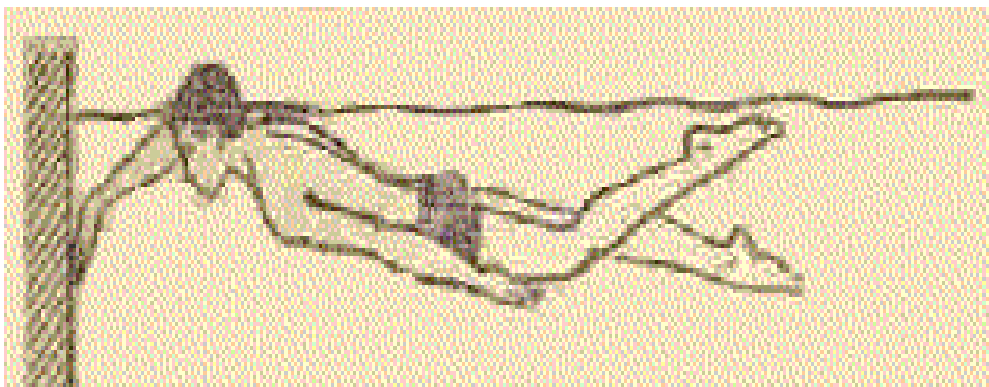
Yopiq burilishda esa suzuvchi basseyn devori oldida aylanayotganda nafas olmaydi, bosh suvda bo'ladi. Burilishlar texnikasi shartli ravishda quyidagi elementlarga bo'linadi:

basseyn devoriga suzib kelish; aylanish; itarilish va sirpanish; dastlabki suzish harakatlari va suv yuziga chiqish.



Ochiq burilish — bu burilishni xoxlagan tomonga bajarish mumkin. Bu burilishni bajaraganda basseyn devoriga qo'lni cho'zib suzib kelish va basseyn devoriga tekizish lozim, Suzuvchi aylanish uchun bukilgan qo'li bilan devorga tayanib, o'ng (yoki chap) qo'li bilan eshish harakatlarini bajarib, qo'lini qarama — qarshi tomonga uzatadi. Shu bilan bir vaqtning o'zida oyoqlar ham bukiladi. Bu vaqtda suzuvchi gavdasi vertikal o'q bo'yicha aylanib tos va tovonlar basseyn devoriga yaqinlashadi. Shundan sung oyoqlar son — boldir va tizza qismlaridan qattiq itarilib, sirpanish 30 — 40 sm suv ostida bajarilishi kerak.

Yopiq burilish. Bunda ham xuddi ochiq burilishdagidek suzuvchi basseyn devoriga suzib kelib, qo'l (oilan tegadi. Shundan so'ng vertikal o'q bo'yicha tana aylanadi. Ochiq burilishdagidan farxush o'laroq bunda bosh suvga kirgan, tana kuchli gruppirovka holatida, tana elka bilan pastga egilgan, bukilgan oyoqlar esa suv yuziga yaqin bo'ladi. Bu burilish ochiq burilishga nisbatan tez bajariladi.



Tezkor burilish. Erkin usul bilan suzishning barcha masofalarida o'tkazilgan musobaqalarda bu burilishdan foydalanishga ruxsat beriladi. (ya'ni qo'llar bilan basseyn devoriga tegmasdan burilishga). Faqatgina bunda burilgandan so'ng tananing biror —bir qismi, albatta, basseyn devoriga tegishi shart. Shu talablar asosida sportcha suzishning erkin (krol') usuli amaliyotiga bu burilish (qo'llar bilan basseyn devoriga tegmasdan) usuli chuqur kirib keldi.

Muhokama uchun savollar:

1. Burilish turlari va ularning ahamiyati nimadan iborat?
2. Sportcha suzishda qo'llaniladigan burilish turlarini sanab bering.
3. Ochiq va yopiq burilishlar texnikasini tavsiflang.
4. Tezkor burilish haqida gapirib bering.

Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

6 —topshiriq. Sportcha suzish usullaridagi musobaqa Nizomini va sportcha suzish bo'yicha musobaqa masofalarini o'rganib kelish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-576.

7 - MAVZU: “AMALIY SUZISH TEXNIKASI ASOSLARI”

Fanni o'qitish texnologiyasi:

“Amaliy suzish texnikasi asoslari”. mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi.

№	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma’sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Amaliy suzish usullari va yonboshlab suzish texnikasiga umumiy tavsif berish, chukayotganlarni kutkari va ularga birinchi tibbiy yordam berish yullari xakida ma’lumotlar berish 1.2. Identiv maqsadlar: 1.2.1.. Amaliy suzish ahamiyatini so’zlaydi. 1.2.2 Amaliy suzish turlarini farqlay oladi. 1.2.3. Yonboshlab suzish texnikasini gapirib beradi. 1.2.4. Suvga sho’ngish usullarini sanab beradi. 1.2.5. Suv ostida harakatlanish usullari haqida ma’lumot beradi. 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Uzunlikka va chuqurlikka sho’ngish texnikasi, nafasni uzoq vaqt ushlab turish usullari, suv ostiga sho’ngish usullari, qutqarish jixozlari va ulardan foydalanish texnikasi, cho’kkanlarga birinchi yordam, sun’iy nafas usullari, suv to’siqlaridan oshish, kiyimda suzish, suvga oyoq bilan va bosh bilan sho’ngish. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, o’quv qo’llanma, rasmlar, videoproektor	O’qituvchi
2	O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e’lon qilinadi. 2.2. Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O’qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitaladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.	O’qituvchi- Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma’lumotlarni talabalar tamonidan qanday o’zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - Amaliy suzish ahamiyatini so’zlab bering. - Amaliy suzish usullari va turlari haqida gapirib bering. - Yonboshlab suzish usuli texnikasini tushuntirib bering. - Suvga sho’ngish usullarini sanab, ular farqini aytib bering. - Suv ostida harakatlanish usullarini aytib bering. 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezonini asosida) baholanadi	O’qituvchi 15 minut
5	O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.	O’qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. Yonboshlab suzish texnikasi.
2. Cho'kayotganlarni qutqarish.
3. Suv to'siqlaridan oshish.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Uzunlikka va chuqurlikka sho'ngish texnikasi, nafasni uzoq vaqt ushlab turish usullari, suv ostiga sho'ngish usullari, qutqarish jixozlari va ulardan foydalanish texnikasi, cho'kkanlarga birinchi yordam, sun'iy nafas usullari, suv to'siqlaridan oshish, kiyimda suzish, suvga oyoq bilan va bosh bilan sho'ngish.

Mavzuga oid muammolar:

1. Ayni vaqtda amaliy suzish turlari 3 guruxga: sho'ngishlar, cho'kayotganlarni qutqarish va suv to'siqlaridan oshish turlariga bo'linadi. Hozirgi turmush sharoitida amaliy suzishning mohiyatini qanday izohlaysiz?

Birinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Amaliy suzish usullari va yonboshlab suzish texnikasiga umumiy tavsif berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Amaliy suzish ahamiyatini so'zlaydi.
2. Amaliy suzish turlarini farqlay oladi.
3. Yonboshlab suzish texnikasini gapirib beradi.
4. Suvga sho'ngish usullarini sanab beradi.
5. Suv ostida harakatlanish usullari haqida ma'lumot beradi.

Birinchi asosiy savolning bayoni:

Hozirgi vaqtda amaliy suzishning juda ko'p turlari va usullari mavjud. Qabul qilingan klassifikatsiyaga asosan ular uch asosiy guruxga birlashadilar: sho'ngishlar, cho'quvchilarni qutqarish, suv to'siqlaridan oshish. Amaliy suzishda suzishning yonboshlab, brass va chalqancha usullari keng qo'llaniladi. chalqancha usul asosan cho'kkanlarni transportirovka qilishda, yuklarni transportirovka qilishda, sho'ngishlarda, kiyimda qurol bilan suzishda keng qo'llaniladi. chalqancha brass usulidan cho'quvchilarni qutqarishda, suv to'siqlaridan oshishda keng qo'llaniladi.

Yonboshlab suzish usuli qo'llarning ketma —ket assimetrik harakatlari va oyoqlarning bir vaqtdagi assimetrik harakatlari bilan harakterlanadi. Bu usulda suzganda gavda chap yoki o'ng yon bilan suv yuzida turadi, bosh ham yonbosh holatda bo'lib, yuzning bir tomoni suvda bo'ladi.



Bu usulda oyoqlar tayyorgarlik harakatlarini (tortilish), ishchi harakat va sirpanish harakatlarini bajaradi. Dastlabki holatda «yuqoridagi oyoq» tana bo'ylab cho'zilib, tizza va tos bo'gimida gavda yo'nalishida oldinga harakatlanadi.

Suvga sho'ngishlar usullari barchasi ikki gruppaga birlashadi. Birinchi guruxga tayanib (skameyka, supachagbasseyn devori va h.k.) suvga sho'ngishlar, Ikkinchi guruxga esa tayanchsiz

holatdan (suv yuzidan) sho'ngishlar kiradi. Suvga sho'ngishlar bosh va oyoqlar yordamida amalga oshiriladi.

Tayanch holatidan bosh bilan pastga qarab pgo'ngish start supachasi yordamida yoki biror bir narsaga tayangan holda amalga oshiriladi. Tayanchsiz holatdan suvga sho'ngishlar asosan ikkita usul asosida bajariladi: bosh bilan pastga, oyoq bilan pastga.

Bosh bilan pastga sho'ngishda suzuvchi qo'llarni oldinga uzatadi, oyoqlarni tos va tizza bo'gimida bukib, tizzalarni ko'krak qismiga tortadi. Shundan so'ng u qo'llar bilan orqaga — pastga eshish harakatlarini bajaradi.

Oyoqlar bilan pastga sho'ngishda ham shu dastlabki holat qabul qilinadi, lekin bunda tizza va tovonlar yonga qaratilgan bo'ladi. Dastlabki holatdan suzuvchi qo'llar bilan juda tez suvdan itariladi va gavdaning elka qismi yuqoriga ko'tariladi, shu bilan bir vaqtda oyoqlar yordamida brass usulidagi singari eshish harakati bajariladi.

Ayni vaqtda suv ostida harakat qilishning kuyidagi usullari mavjud: ko'krakda brass, yonboshlab, ko'krakda krol, torpedo va kombinatsiyalashtirilgan usullari.

Brass usuli : bu usul texnikasi xuddi suv yuzidagi brass usuli singari qoladi. Bosh biroz pastga qaratiladi. Tezlik suv yuzidagi tezlikdan yuqoriroq bo'ladi.

Yonbosh usuli ; D.X. suzuvchi yonbosh holatda yotadi, qo'llar tana bo'ylab cho'zilgan, oyoqlar uzatilgan birlashgan holatda. Dastlabki holatdan qo'llar bir vaqtda tirsak bo'gimidan buqilib, tana bo'ylab oldinga uzatiladi, shu vaqtning o'zida oyoqlar tayyorgarlik harakatini bajaradi. Shundan so'ng oyoq va qo'llar eshish harakatini bajaradi.

Ko'krakda krol' usuli: bu usul ham suv yuzidagi krol usulini eslatadi, faqat bunda qo'llar suv yuziga chiqmaydi, eshish harakatlari tezlashadi.

Torpedo usuli: suzuvchi oyoqlar yordamida krol' usullari singari tezkor harakatlarni bajaradi. qo'llar oldinga uzatilgan, bosh qo'llar orasida. Kombinadiyalashtirilgan usul: bu usulda qo'llar brass usulidagidek eshish harakatlarini bajarsa, oyoqlar krol usulidagi kabi harakatlarni bajaradi.

Muhokama uchun savollar:

1. Amaliy suzish ahamiyatini so'zlab bering.
2. Amaliy suzish usullari va turlari haqida gapirib bering.
3. Yonboshlab suzish usuli texnikasini tushuntirib bering.
4. Suvga sho'ngish usullarini sanab, ular farqini aytib bering.
5. Suv ostida harakatlanish usullarini aytib bering.

Ikkinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Suvdagi xavfsizlik texnikasi va cho'kayotganlarni qutqarish texnikasi haqida ma'lumot berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. qutqaruv jixozlarini sanab beradi, ulardan foydalanish texnikasini gapirib beradi.
2. Cho'kayotganlarni qutqarish texnikasini tushuntirib beradi.
3. Xushidan ketgan jabrlanganga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish haqida gapirib beradi.
4. Sun'iy nafas usullari va ular farqi haqida ma'lumot beradi.

Ikkinchi asosiy savolning bayoni:

Inson suv muxitida bo'lgan vaqtda ularning xavfsizligini ta'minlash maqsadida qirgoqlarda, odamlar gavjum bo'ladigan joylarda doimo qutqaruv stantsiyalari va postlari faoliyat ko'rsatishi zarur. qutqaruv xizmatining asosiy maqsadi kishilarning suvdagi hayotlarini har xil baxtsiz xodisadan saqlashdir. Shunga qaramay, ular barcha baxtsiz xodisalarning oldini olishlari qiyin. Shu sababli barcha suzishni biladiganlarga cho'kayotganlarni qutqarish usullarini o'rgatmoq kerak.

Qutqarish jixozlari va ulardan foydalanish texnikasi.

Standart qutqarish jixozlari o'z ichiga qutqaruv aylanalarini, sharlar va belboglarni, cho'p va bagralarni oladi.

qutqaruv aylanalarining diametri 60-80 sm, ogirligi 4-7 kg. bo'lib, 8-12 kg. ogirliklarni ko'tara oladi. Ular penoplassdan tayyorlanadi. qutqaruv aylanalaridan quyidagicha foydalaniladi: qutqaruvchi bir uchi aylanaga boglangan ipni 4-5 marta aylantirib, cho'kayotganga uloqtiradi. Cho'kayotgan bir qo'li bilan aylanani bosib, vertikal holatga keltiradi va boshi bilan bir qo'lini, so'ngra ikkinchi qo'lini ham aylanadan o'tkazadi hamda aylanaga qo'ltiklari bilan tayanib, oyoqlari bilan harakatlanadi.

qutqaruv sharlari 20-25 sm. diametrga, 2-2,5 kg. ogirlikka ega bo'lib, 7-10 kg. (ikkita shar) ogirlikni ko'tara oladi. Sharlar penoplassdan tayyorlanib, ikkita shar 50 sm. ip bilan bir-biri bilan ulanadi.

Baxtsiz xodisalarning oldini olish maqsadida suzishni yaxshi bilmaydiganlarga qutqaruv belboqlari kiydiriladi. Agar biron kishi qirgoqdan uzoq bo'lmagan joyda baxtsiz xodisaga uchrasa, u kishiga ipning bir uchi yoki cho'p uzatilib, tortib olinadi.

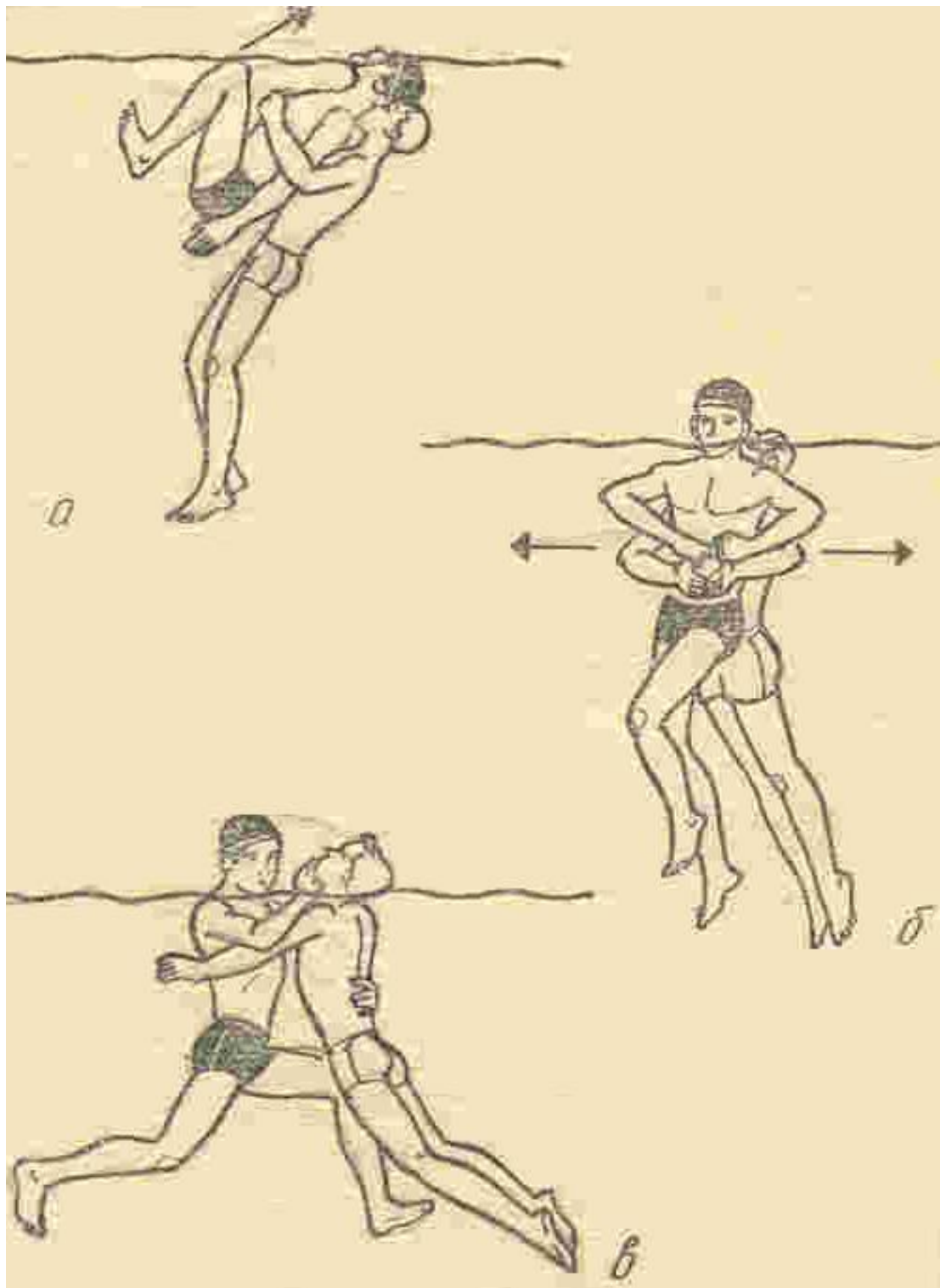
Cho'kayotganlarni qutqarish texnikasi.

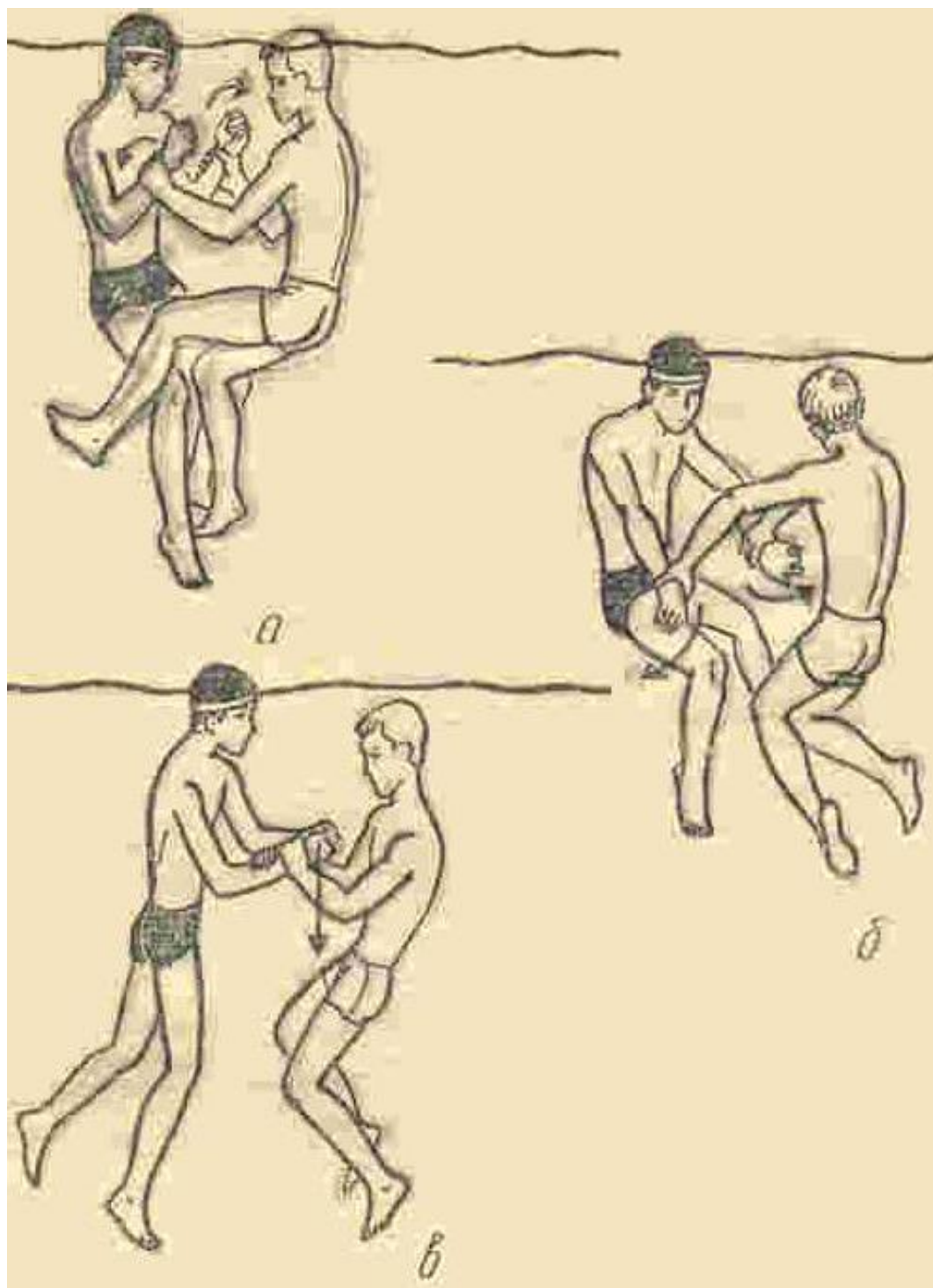
Agar cho'kayotganlarga qutqarish jixozlari bilan yordam berishning iloji bo'lmasa, unda unga suzib borib qutqarish zarur. Lekin, suvga tushishdan oldin sharoitni yaxshilab o'rganib olishi kerak. qutqaruvchi cho'kayotgan kishining orqa tomonidan suzib, unga yaqinlashishi lozim. Cho'kayotgan odam o'z ustidan nazoratni yo'qotib, turli pala — partish harakatlar qilib, qutqaruvchining qo'li, bo'yni va gavdasiga yopishib olishi mumkin. Bunday harakatlar nafaqat cho'kayotganni, balki qutqaruvchi hayotiga ham zomin bo'lishi mumkin. Bunday harakatlardan xoli bo'lish uchun, turli tirmashib olishlardan qutulish usullarini yaxshilab egallab olish kerak. Cho'kayotganlarni tirmashib olishlaridan qutulish uchun quyidagi qoidalarini bilish lozim:

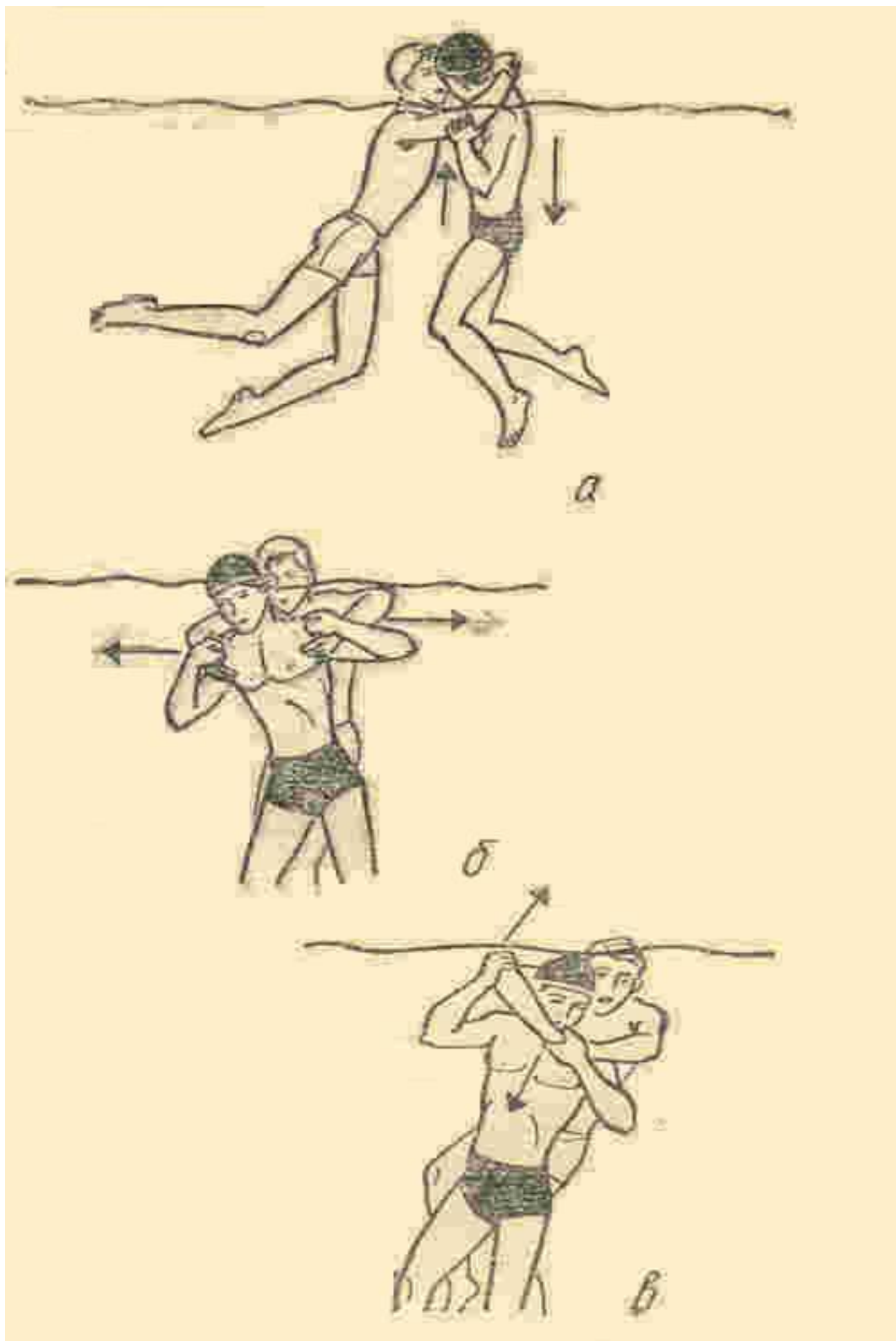
A) agar cho'quvchi qutqaruvchiga unga transportirovka qilish uchun xalaqit qilmaydigan holda tirmashib olgan bo'lsa, bunday tirmashishlardan qutulish shart emas;

B) agar cho'kayotgan kishi qutqaruvchiga shunday tirmashib olgan bo'lsa va bu holat qutqaruvchiga xalaqit bersa, bunday holatlarda tezda suv ostiga kirishi lozim. Bunda ham u cho'kayotganning changalidan qutilmasa, u holda u ogrituvchi usullardan foydalanishi kerak (past jagni yuqoriga itarish, barmoklarni qayirish va h.k.).

Agar cho'kayotgan qutqaruvchining ikki qo'lga yopishib olgan bo'lsa, unda qutqaruvchi qo'llarini bosh barmoq tarafga qarab tez harakatlantirish zarur. Agar cho'kayotgan qutqaruvchi bo'yniga old tarafdin tirmashib olsa, u holda qutqaruvchi qo'llari bilan cho'kayotganni bilaklaridan ushlab yuqoriga itarishi, o'zi esa suv ostiga kirib, changaldan qutiladi.





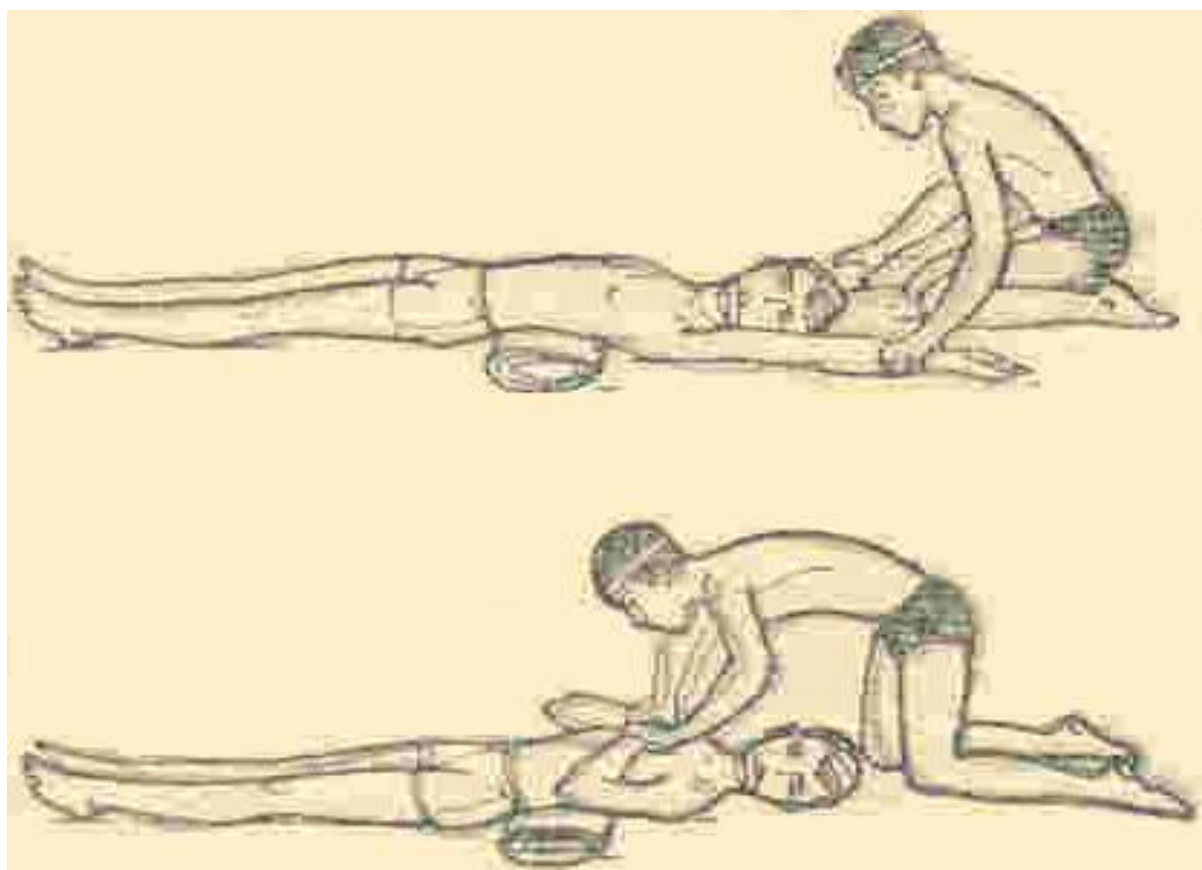
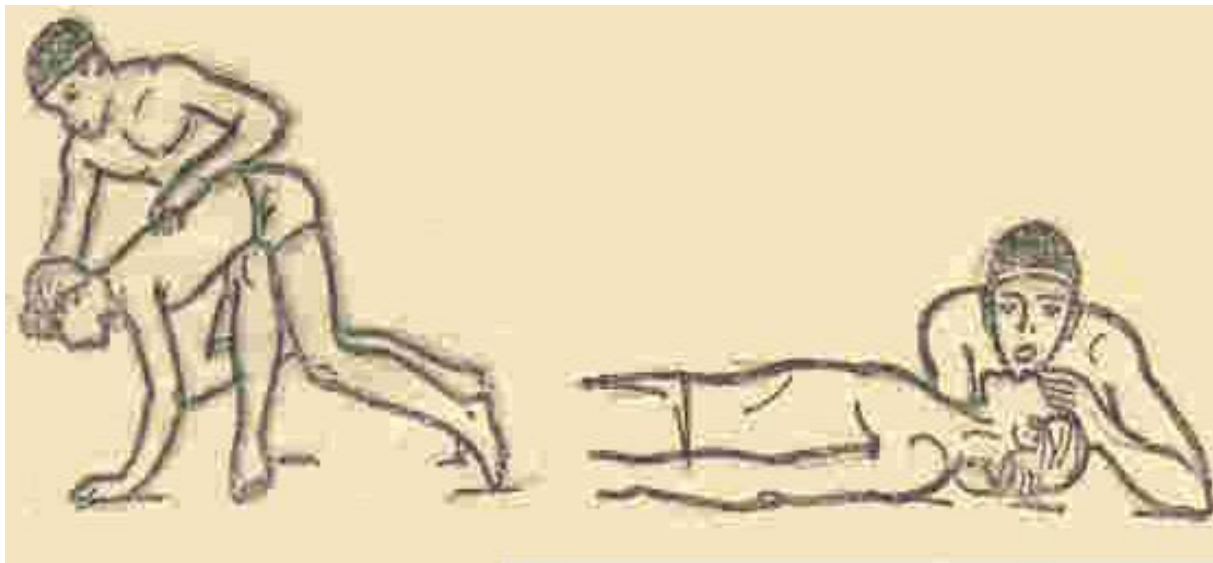


Transportirovka qilish usullari.

Agar cho'kayotgan holdan toygan va qutqaruvchini ushlay olmas darajada bo'lsa, u holda qutqaruvchi cho'kayotgan kishi qo'llarini o'z elkasi qismiga qo'yib brass usulida suzadi. Agar cho'kayotgan kishi xushidan ketgan bo'lsa, u holda qutqaruvchi cho'kayotgan kishini sochlaridan bir qo'li bilan ushlab, chalqancha brass yoki yonboshlab suzish usulida transportirovka qiladi. Agar,

suvdan chiqarilgan jabrlanuvchi xushini yo'qotmagan bo'lsa, uni tinchlantirish va isitish lozim. Undan xo'l kiyimlarini echib, badanini artish va adeyalga o'rash kerak.

20 — 25 tomchi valerianka yoki issiq shirin choy berib, tibbiy yordam kelgunga qadar kutish kerak. Agar, cho'quvchi suvdan xushdan ketgan holda olib chiqilgan bo'lsa, u holda uni sun'iy nafasga tayyorlash kerak, ya'ni ogzini ochishg uni kir va loydan tozalab, o'pka va oshqozondan suvni chiqarish zarur.



«Og'izdan — ogizga» sun'iy nafas usuli.

Jabrlanuvchi chalqancha yotqiziladi. qutqaruvchi chuqur nafas olib, jabrlanuvchi burnini qisib, ogziga doka ro'molcha qo'yib, jabrlanuvchi ogziga chuqur nafas chiqaradi. Bu xol to jabrlanuvchi ko'krak qafasi kengaygunga qadar davom ettiriladi. Shundan so'ng qutqaruvchi qo'llarini jabrlanuvchining ko'krak qafasiga qo'yib, o'pkadan nafas chiqqunga qadar bosib, qo'yib yuboradi.

«Og'izdan — burunga» sun'iy nafas usuli.

Bu usul yuqoridagidek, faqat jabrlanuvchi ogziga nafas berishning iloji bo'lmaganda jabrlanuvchi buruni orqali nafas jo'natiladi. «Sel'vestr» usuli. Jabrlanuvchi chalqancha yotadi. qutqaruvchi jabrlangan kishi qo'llarini yuqoriga ko'tarib bosh orqasiga olib o'tadi. qo'llarni erga tekizib tortadi. Shundan so'ng qo'llarni ko'tarib, tirsak qismidan bukib, ko'krak qismidan pastroqqa olib kelib qattiq bosib, o'pkadan xavo chiqarilishiga yordam beradi.

Muhokama uchun savollar:

1. Qutqarish jixozlari va ulardan foydalanish texnikasini aytib bering.
2. Cho'kayotganlarni qutqarish usullari haqida gapiring.
3. Hushidan ketgan jabrlanuvchiga qanday yordamlar ko'rsatiladi?
4. «Og'izdan — og'izga», «og'izdan — burunga» sun'iy nafas usullarini gapirib bering.
5. Silvestr usulini so'zlab bering.

Uchinchi asosiy savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarga suvto'siqlaridan oshish texnikasini so'zlab beradi.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Suzuvchi vositalar orqali suv to'siqlaridan oshish xususiyatlari haqida ma'lumot beradi.
2. Suzuvchi vosita va moslamalarsiz suv to'siqlaridan oshish xususiyatlarini so'zlab beradi.
3. Kiyimda suv to'siqlaridan oshish texnikasi haqida gapirib beradi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

Suv to'siqlaridan oshish ikki xil yo'l orqali: suzuvchi vosita va moslamalar yordamida, hamda ularsiz amalga oshiriladi.

Suzuvchi vositalar yordamida to'siqlardan oshish.

Suv to'siqlaridan oshish uchun turli buyumlardan (ko'taruvchi kuchga ega bo'lgan) foydalanish mumkin. Bularga xoda, to'nka, shox — shabba, avtomobil' kameralari, xavo bilan to'ldirilgan matratslar, tayoqlar, bo'sh shisha, kanistrlar misol bo'la oladi. to'siqlardan muvaffakiyatli oshish uchun suzuvchi vositalardan to'g'ri foydalanishni bilish zarur. Agar, avtomobil kamerasi yordamida to'siqlardan oshish zarurati tugilsa, u holda kamera o'rtasiga kirib olish, kamera qo'ltiqlar ostida qolishi zarur. Taxta yoki xodalar yordamida to'siqlardan oshish zaruriyati tugilsa, u holda qo'llar xoda yoki taxtaga tayanadi yoki ko'krak bilan ular ustiga yotib olinadi. Yuqoridagi har ikki holatda ham suv to'siqlari asosan oyoqlar harakati yordamida zabt etiladi.

Yordamchi vositalarsiz suvli to'siqlardan oshish.

Yordamchi vositalarsiz suvli to'siqlardan oshish uchun kishi suzishni yaxshi bilmogi zarur. Shunday xollar bo'ladiki, sport kiyimida to'siqlardan oshish zaruriyati tugiladi. Bunday xollardan sharoitga qarab suzish usuli tanlanadi. Agar, uzoq suzish talab etiladigan bo'lsa, unda eng yaxshisi brass usulidan yoki yonboshlab suzish texnikasidan foydalanish kerak. Ko'pgina xollarda kiyimda

suvli to'siqlardan oshishga tugri keladi. Bunday vaqtda palto va oyoq kiyim echiladi, ko'ylak shimdan chiqariladi, engdagi va yoqadagi tugmalar echiladi, cho'ntaklar chappa qilinadi, suvda esa brass usuli yoki qo'llarni chiqarmay yonboshlab suzish usulidan foydalaniladi.

Nazorat savollari:

1. Yordamchi vositalar yordamida suvli to'siqlardan oshish usullari haqida gapirib bering.
2. Yordamchi vositalarsiz to'siqlardan oshish usullarini tushuntirib bering.
3. Kiyim bilan suvli to'siqlardan oshish qay tarzda amalga oshiriladi?

Mavzuga oid mustaqil ish topshiriqlari:

7-topshiriq. Cho'kayotganlarni transportirovka qilish usullarini o'rganish.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 141 — 159 b.
2. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 89-99 b.
3. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish.-Toshkent:«Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 45-95 b.

8-MAVZU: “SUZISH BO’YICHA O’RGATISH VA TRENIROVKA USULLARI”

Fanni o’qitish texnologiyasi:

“Suzish bo’uicha o’rgatish va trenirovka usullari”. mavzusidagi ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi.

№	Bosqichlar va bajariladigan ish mazmuni	Amalga oshiruvchi ma’sul
1	Tayyorlov bosqichi: 1.1. Dars maqsadi: Suzish bo’uicha o’rgatish va trenirovka usullari umumiy tavsif berish, o’rgatish va trenirovka usullari, vositalari va tamoyillari haqida ma’lumot berish. 1.2. Identiv maqsadlar: Identiv o’quv maqsadlari: - O’rgatish printsiplarini sanab beradi. - Onglilik va aktivlik tamoili haqida so’zlab beradi. - Ko’rgazmalilik tamoili mohiyatini ochib beradi. - Individuallashtirish tamoili haqida so’zlaadi. - Sistemalilik tamoili mohiyatini ochib beradi. - Talablarni oshirib borish tamoili haqida ma’lumot beradi. 1.3. Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Suzishga o’rgatish asoslari, o’rgatish vazifalari, o’rgatish mazmuni, harakat ko’nikmalarini shakllantirish fazalari, odam organizmining suv muhitiga moslashuvi, o’rgatish etaplari, o’quv gruppalarini komplektlash, o’rgatish shakllari, o’rgatish vositalari, usullari, sport trenirovkasi. 1.4. Dars shakli: Gurux va mikroguruxlarda ishlash. 1.5. Foydalanilgan metod va usullar: Taqdimot, Tezkor savol-javob, munozara 1.6. Kerakli jixoz va vositalar: ma’ruza matni, o’quv-uslubiy majmua, o’quv qo’llanma, rasmlar, videoproektor	O’qituvchi
2	O’quv mashg’ulotni tashkil qilish bosqichi: 2.1. Mavzu e’lon qilinadi. 2.2. Ma’ruza boshlanadi, asosiy qismlar bayon qilinadi.	O’qituvchi
3	Guruxda ishlash bosqichi: 3.1. Talabalarga muammoli savol beradi. 3.2. Talabalar fikri eshitiladi, qolgan talabalar baxs chaqiriladi. - 3.3. Umumiy xulosalar chiqariladi va to’g’riligi tekshiriladi.	O’qituvchi- Talaba, 40 minut
4	Mustaxkamlash va baxolash : 4.1. Berilgan ma’lumotlarni talabalar tamonidan qanday o’zlashtirilganini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi: - O’rgatish usullarini sanab bering. . - Trenirovka tamoyillarini haqida gapirib bering. - Trenirovka usullari haqida tushunchaga ega bo’ladi. 4.2. Eng faol talabalar (baxolash mezonini asosida) baholanadi	O’qituvchi 15 minut
5	O’quv mashg’ulotini yakunlash bosqichi: 5.1. Talabalar bilimi tahlil qilinadi. 5.2. O’qituvchi o’z faoliyatini tahlil qiladi va tegishli o’zgartirishlar kiritadi.	O’qituvchi 10 minut

Asosiy savollar:

1. O'rgatish va trenirovka tamoillari.
2. Suzishga o'rgatishning asosiy vositalari.
3. Suzishga o'rgatishning shakl va usullari.
4. Suzishga o'rgatishning tuzilishi va mazmuni.
5. Sport trenirovkasi.

Mavzuga oid tayanch tushuncha va iboralar: Suzishga o'rgatish asoslari, o'rgatish vazifalari, o'rgatish mazmuni, harakat ko'nikmalarini shakllantirish fazalari, odam organizmining suv muhitiga moslashuvi, o'rgatish etaplari, o'quv gruppalarini komplektlash, o'rgatish shakllari, o'rgatish vositalari, usullari, sport trenirovkasi.

Birinchi savol bo'yicha dars maqsadi: Shug'ullanuvchilarni o'rgatish va trenirovka tamoillari bilan tanishtirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

7. O'rgatish printsiplarini sanab beradi.
8. Onglilik va aktivlik tamoili haqida so'zlab beradi.
9. Ko'rgazmalilik tamoili mohiyatini ochib beradi.
10. Individuallashtirish tamoili haqida so'zlaydi.
11. Sistemalilik tamoili mohiyatini ochib beradi.
12. Talablarni oshirib borish tamoili haqida ma'lumot beradi.

Birinchi asosiy savolning bayoni:

Shug'ullanuvchilar suzish mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish jarayonida suzish malakalarini egallashadi, funktsional imkoniyatlarini oshirishadi, organizm barcha sistemalari faoliyatini takomillashtiradi, jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini va sport natijalarini oshiradi. Yuqoridagi vazifalarni qay darajada bajarilishi bo'yicha o'quv – trenirovka jarayoni ikkiga – o'rgatish va trenirovka jarayoniga bo'linadi.

O'RGATISH–deganda o'quv jarayonining shunday qismi tushuniladiki, bunda eng asosiy e'tibor suzish ko'nikmalarni egallash vazifasiga qaratiladi.

Agarda mashg'ulot jarayonida funktsional imkoniyatlar va jismoniy sifatlarni takomillashtirish vazifalari etakchi o'rinni egallasa, u holda bunday jarayon sport trenirovkasi deyiladi.

Shug'ullanuvchi suzish ko'nikmalarini egallayotib turli harakatlarni bajaradi, bu esa uning jismoniy tayyorgarlik darajasini va ish qobiliyatini oshiradi. Trenirovka mashqlarini bajarib esa, suzuvchilar uzluksiz ravishda harakat malakalarini takomillashtirib borishadi, o'sib borayotgan jismoniy sifatlari, qobiliyatlarini suzish texnikasi va elementlarini takomillashtirishga yo'naltiradilar. Shunday qilib, o'rgatish va trenirovka uzluksiz pedagogik jarayonning ikki tomoni hisoblanib, bir – biri bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Suzish bo'yicha o'quv–trenirovka jarayoni boshqa sportdagi singari jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoillariga, o'rgatish va trenirovka uzluksiz pedagogik jarayonning ikki tomoni hisoblanib, bir–biri bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Suzish bo'yicha o'quv–trenirovka jarayoni boshqa sportdagi singari jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoillariga, o'rgatish va trenirovka, hamda sport trenirovkasi maxsus tamoillariga bo'ysunadi.

Onglilik va aktivlik (faollik) tamoili.

Qachonki, shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarga katta qiziqish bilan qatnashishsa, har bir mashqni zur ishtyoq bilan bajarishgandagina suzish ko'nikmalarini egallashadi, sport mahoratini oshirishadi.

Mashg'ulotlarga qiziqish va faollik shug'ullanuvchilarning ongli yondoshishi orqali erishiladi. O'quvchilar o'rgatish va sport trenirovkasi maqsad va vazifalarini aniq his etishlari, ularni fikrlash, ularga ijobiy yondoshishlari lozim. O'qituvchi va trenerning asosiy vazifasi shundaki, ular o'quvchilarni bajarishayotgan o'zlarining harakatlarini tahlil qilishga, ularni samarali

boshqarishga, harakatlarni borliq, vaqt va kuch xarakteristikalarini to'g'ri baholashga o'rgatishlari kerak. Bu esa o'quvchilarni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarini va faolliklarini oshiradi.

Ko'rgazmalilik tamoili.

Bu tamoilning mohiyati shundan iboratki, harakatlarni ko'rsatish, namoyish etish, obrazli tushuntirish va so'zlab berish orqali o'rganilayotgan harakatlar to'g'risida tasavvur hosil kilishdir. Suzish mashg'ulotlarida ko'rgazmalilik suzish texnikasining alohida elementlarini yoki suzish usulini to'liq namoyish etish orqali amalga oshiriladi.

Individuallashtirish tamoili.

Bu tamoilga asosan o'rgatish va trenirovka jarayonini shug'ullanuvchilar imkoniyatlari darajasidan, ularning individual jihatlarini hisobga olgan holda tashkil etish lozim. Bunda shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i, ruhiy holati e'tiborga olinadi.

Muntazamlilik tamoili.

Bu tamoil mashg'ulotlarning uzluksizligini, takroriyiligini, ketma-ketlikni nazarda tutadi.

Suzish bo'yicha muntazam ravishdagi mashg'ulotlar muntazamsiz olib borilgan mashg'ulotlardan farqli o'laroq, o'rgatish va sport trenirovkasi mashg'ulotlari samaradorligini oshiradi.

Talablarni oshirib borish tamoili.

Bu tamoil shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarni oshirib borishni nazarda tutadi. Bunda mashqlar murakkabligi darsdan-darsga ortib borib, nagruzkalarning umumiy hajmi va intensivligi ham ortib boradi.

Muhokama uchun savollar:

1. O'rgatish jarayoni tamoillarini sanab bering.
2. Onglilik va faollik tamoili haqida so'zlang.
3. Ko'rgazmalilik tamoili haqida tushunchangizni ayting.
4. Individuallashtirish tamoilining mohiyati nimada?
5. Muntazamlilik tamoilining mohiyatini ayting.
6. Talablarni oshirib borish tamoili haqida gapiring.

Ikkinchi savol bo'yicha dars masadi: Suzishning asosiy vositalariga tavsif beradi.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar haqida ma'lumot beradi.
2. Suzish bo'yicha tayyorlov mashqlarni mohiyatini ochib beradi.
3. Suzish bo'yicha maxsus mashqlarni aytib beradi.

Ikkinchi asosiy savolning bayoni:

Umumrivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashqlar suzishga o'rgatishning asosiy vositalari hisoblanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar-kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirish imkonini beradi. URMlar davolash jismoniy madaniyatning ajoyib vositasi ham hisoblanadi. Bundan tashqari URM funktsional imkoniyatlarni oshirib, harakat ko'nikma va malakalari doirasini kengaytirib, shug'ullanuvchilarni suzish harakatlarini samarali egallash uchun tayyorlaydi. Qoidaga asosan URMlar gimnastik mashqlar, yugurish, yurish, buyum va buyumlarsiz, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, hamda badiiy gimnastika shaklida bajariladi.

Tayyorgarlik mashqlari-suzish ko'nikmalari va uning alohida elementlarini o'rganishda zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Tayyorgarlik mashqlari uch guruhga: a) suvga ko'niktiruvchi; b) suzishning engillashtiruvchi usullarini egallashga; v) sportcha usul texnikalarini o'lchash mashqlariga bo'linadi.

Suvga ko'niktiruvchi tayyorlov mashqlari suvni his qilishga, qo'rquvni engishga, suvda gorizontal holatda turishga va suvda oddiy harakatlarni bajarishga yordam beradi.

Suzishning engillashtirilgan usullarini egallashga qaratilgan tayyorlov mashqlari esa sportcha suzish usullarini samarali egallash uchun zarur harakatlar fundametini yaratadi.

Sportcha suzish usullarini o'rgatish uchun qo'llaniladigan tayyorlov mashqlari o'z ichiga quruqlikdagi mashqlarni, suvdagi mashqlarni, imitatsion mashqlarni, kuch va egiluvchanlikni oshiruvchi: bo'g'inlar harakatchanligi, rezinali ammortizatorlar bilan bajariladigan gimnastik devorlarda bajariladigan, gantel va to'ldirilgan to'plar bilan bajariladigan mashqlardan iborat.

Maxsus mashqlar–shug'ullanuvchilarning individual hususiyatlariga to'g'ri keluvchi texnikaning eng yaxshi variantini egallash, xatolarni yo'q qilish yo'li orqali sportcha usul texnikalarini takomillashtirish uchun qo'llaniladi.

Muhokama uchun savollar:

1. Qanday mashqlar suzishning asosiy vositalari hisoblanadi?
2. URMlar to'g'risida ma'lumot bering.
3. Tayyorlov mashqlari mohiyatini ayting.
4. Maxsus mashqlar nima uchun qo'llaniladi?

Uchinchi asosiy savol bo'yicha dars maqsadi: O'rgatishning shakl va usullariga tavsif berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Suzishga o'rgatishning uch asosiy shaklini sanab beradi.
2. So'z metodi haqida gapiradi.
3. Ko'rgazmalilik metodi mohiyatini ochib beradi.
4. Amaliy metodlar haqida ma'lumot beradi.
5. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimini bayon qilib beradi.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

Suzishga o'rgatishning uch shakli: guruhli, individual va individual yondoshgan holda guruhli shakli mavjud.

Guruhli o'rgatish shakli, jinsi, yoshi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklari bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladi.

Individual o'rgatish shakli esa asosan suzishni yaxshi bilmaydigan, suvdagi harakatlarni egallashda kam qobiliyatli shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Individual yondoshgan holda guruhli o'rgatish shakli esa, asosan maktabdagi, o'quv yurtlari va suzish seksiyalari mashg'ulotlari asosini tashkil etadi.

O'rgatish usullari–bu pedagog tomonidan shug'ullanuvchilarda zarur ko'nikma va malakalarni tarbiyalashda va ularga o'z bilimini berishda qo'llaydigan samarali usullaridir. O'rgatishning uch usuli: so'z, ko'rsatmalilik va amaliy usullari mavjud.

So'z usuli. Bu usul yordamida shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida tasavvur hosil qilinadi, shu bilan birga pedagog tomonidan harakatlar haqidagi tasavvurni tahlil qilish, hosil qilish va xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Ko'rsatmalilik usuli. Bu usul shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan faoliyat, harakat, mashqlar to'g'risida konkret tasavvur hosil qilishni ta'minlaydi. Bu usul o'z ichiga: mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollar va o'kuv filmlarni namoyish etishni oladi.

Amaliy usullar. Bu usullarga mashq usuli, o'yin va musobaqa usullari kiradi.

Suzishga o'rgatishning umumiy strukturasi quyidagi etaplardan iborat:

- o'rganilayotgan usul va elementlar namoyishi;
- o'rganilayotgan usul va texnikalarni nazariy tushuntirish;
- o'rganilayotgan usulda suzishga urinib ko'rish;
- harakatlar bilan quruqlikda, hamda suvda usulning alohida qismlari bilan amaliy tanishish;

- usulni to'lig'icha egallash; usul texnikasi va elementlarini egallash.

Muhokama uchun savollar:

1. Suzishga o'rgatishning uch shaklini aytib bering.
2. So'z usuli haqida so'zlab bering.
3. Ko'rgazmalilik usuli mohiyati nimadan iborat?
4. O'rgatishning amaliy usullarini sanab bering.
5. Suzishga o'rgatishning umumiy sxemasi haqida tushunchangiz.

To'rtinchi asosiy savol bo'yicha dars maqsadi: Suzishga o'rgatishning tuzilishi va mazmuni yoritib beradi.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Suzishga o'rgatishning ikki asosiy turi haqida tavsif beradi.
2. Ko'rgazmalilik usuli ahamiyatini ochib beradi.
3. Suzishning engillashtiruvchi usullari haqida gapiradi.
4. Sportcha suzish usullari texnikasiga o'rgatish sxemasini tushuntirib beradi.

To'rtinchi asosiy savolning bayoni:

Suzishga o'rgatishning ikki asosiy turi mavjud: a) boshlang'ich o'rgatish; b) sportcha suzish usullariga o'rgatish.

O'rgatishning bu ikki turi ham suzish bo'yicha malakalar egallashga katta yordam beradi. Suzish malakalarini egallash shug'ullanuvchilar suv muhitiga ko'nikkanlaridan keyingina boshlanadi. Suzish malakalarining shakllanish jarayoni uch fazada amalga oshiriladi. Birinchi faza alohida suzish harakatlarini o'rganish va bu harakatlarni yagona faoliyatga birlashtirishni nazarda tutsa, ikkinchi fazada ortiqcha harakatlar bartaraf etilib, ko'nikma yaxshilanadi. Uchinchi faza esa suzuvchining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida suzish ko'nikmalarini yanada takomillashtirishni nazarda tutadi.

Harakat ko'nikmalarining yuzaga kelish qonuniyatlariga asosan o'rgatishda quyidagi etap (bosqich)lardan foydalaniladi.

1–bosqich. Dastlabki o'rganish. SHug'ullanuvchilar suzish usuli haqida tasavvurga ega bo'ladi, amaliyotda sinab ko'radi, alohida elementlarini egallaydi, usulni to'lig'icha egallaydi, noto'g'ri harakatlar bartaraf etiladi.

2–bosqich. CHuqurlashtirilgan o'rgatish. Bu bosqichda usul texnikasi detallari aniqlanadi va egallanadi. Bu bosqichning asosiy vazifasi keyinchalik takomillashgan suzish ko'nikmasini tarkib toptirishdan iborat.

3–bosqich. Usullarni mustahkamlash va takomillashtirish. Bu bosqich davomida suzish usuli egallanadi va o'z stili (usuli) shakllanadi. Bu bosqich o'rgatishning oxirgi stadiyasi (davri) va butun sport trenirovkasi davrini qamrab oladi.

O'quv va tayyorlov guruhleri shug'ullanuvchilar jinsi, yoshi va tayyorgarlik darajalarini hisobga olgan holda komplektlanadi. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda yoshga asosan quyidagicha guruhlar tuziladi: maktabgacha yoshdagilar (5-6 yosh), kichik yoshdagi bolalar (7-8 yosh), o'rta yoshdagi bolalar (9-10 yosh), katta yoshdagi bolalar (11-12 yosh), o'spirinlar (13 – 14 yosh), o'smirlar (15-16 yosh), katta yoshdagi o'smirlar (17 – 18 yosh), kattalar (19-25, 26-35,36 – 45 yosh) va keksalar.

Tayyorgarlik darajalarini hisobga olgan holda shug'ullanuvchilar ikki guruhga: suzishni bilmaydiganlar, sport usulini egallamgan, lekin yaxshi suzadilar.

Dastlabki o'rgatish–suvdagi tayyorlov mashqlarini va engillashtirilgan usullarni egallashni nazarda tutadi. Suzishni bilmaydiganlarga suvga ko'niktiruvchi tayyorlov mashqlarni o'rgatish bilan boshlanadi. Ularning ahamiyati suv muhiti bilan tanishtirish, tananing suvdagi gorizontol holatini shakllantirish, suvga nafas chiqarishni o'rgatishdan iborat. Suzishning engillashtirilgan usullariga o'rgangan suzuvchilarni sportcha suzish usullariga o'rgatishning qiyinchilik tomoni shundaki, shug'ullanuvchilar tananing ayrim qismlari tomonidan bajariladigan uzluksiz

harakatlarini, sportcha suzish usuli tuzilishi talab etadigan darajada nafas ritmi bilan moslashtira olmaydilar. Engillashtirilgan usullar texnikasiga o'rgatish quyidagi ketma-ketlikda o'rgatiladi: oyokqar harakati, nafas, qo'llar harakati, qo'llar harakatini nafas bilan moslash, qo'l va oyoq harakatlarini nafasni ushlab turgan holda moslash, to'liq koordinatsiya bilan suzish.

Muhokama uchun savollar:

1. O'rgatishning ikki asosiy turiga tavsif bering.
2. Dastlabki o'rgatish bosqichining ahamiyatini tushuntiring.
3. Engillashtirilgan usullar haqida so'zlang.
4. O'rgatish bosqichlariga tavsif bering.

Beshinchi asosiy savol bo'yicha dars maqsadi: Talabalarga sport trenirovkasi mohiyatini yoritib berish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Sport trenirovkasining maqsad va vazifalari haqida so'zlab beradi.
2. Sport trenirovkasi vositalarini aytib beradi.
3. Sport trenirovkasi shakl va usullarini aniqlab beradi.
4. Sport trenirovkasi tuzilishi va mazmunini so'zlab beradi.
5. Sport formasining rivojlanish fazalarini sanab beradi.
6. Sport trenirovkasini tavsiflab beradi.

Beshinchi asosiy savolning bayoni:

Suzish bo'yicha sport trenirovkasi deganda sportchini har tomonlama jismoniy tarbiyalashga va o'z mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan ko'p yillik pedagogik jarayon tushuniladi. Sport trenirovkasining asosiy maqsadi sportchilarni mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash va yuqori sport mahorati darajasiga erishishlarini ta'minlashdir. Sport trenirovkasi jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi:

- sportchining sog'lig'ini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirish;
- hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni tarbiyalash;
- jismoniy va irodaviy sifatlarni yuqori darajadagi rivojiga erishish;
- sportchilarni mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorgarliklarini muntazam oshirib borish;
- tanlagan sport turi bo'yicha umumiy va maxsus bilimlarni oshirib borish.

Trenirovkaning asosiy vositalari bu jismoniy mashqlardir. Bu mashqlar ikki guruhga: quruqlikdagi va suvdagi mashqlarga birlashadi. Sport trenirovkasining uch shakli mavjud: guruhli, individual, individual yondoshgan holda guruhli shakllari.

Individual trenirovka turli klasifikatsiyadagi suzuvchilar bilan va yuqori mahoratli suzuvchilar bilan o'tkaziladi. Trenirovkaning guruhli shakli esa suzuvchilarning sport taraqqiyotining dastlabki bosqichida qo'llaniladi. Individual yondoshgan holda guruhli trenirovka esa maxsus maktablar (BO'SM va suzish markazlari) mashg'ulotlarida qo'llaniladi.

Sportcha suzishda trenirovkaning 5 asosiy usuli qo'llaniladi.

Intervalli usul- masofa va bo'laklarni turli intensivliklarda takror suzishlar va takrorlashlar borasidagi dam olishlarning aniq davomiyligi bilan xarakterlanadi.

Takroriy usul - masofa va bo'laklarni yuqori intensivlikda takror suzishni va takrorlash orasidagi dam olishning aniq davomiyligini ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan usul - bu usulning mohiyati shundaki, suzuvchi ma'lum bir masofani suzib o'tayotib, masofaning har xil bo'laklarida tezlikni o'zgartirib suzadi.

Bir maromli usul - turli bo'laklar va masofalarni bir xil tezlikda bosib o'tishni nazarda tutadi.

Nazorat usuli - trenirovka mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari uchun mo'ljallangan masofalarni bosib o'tishni nazarda tutadi.

Sport trenirovka jarayonida eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan bo'ladi. Suzuvchi yaxshi nazariy va amaliy bilimlarga, yaxshi jismoniy rivojlanishga, a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan va taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsagina bunday natijaga erishish mumkin. Shundan kelib chiqqan holda suzuvchi trenirovkasi talablarini quyidagi tayyorgarliklarga ajratish mumkin:

Nazariy tayyorgarlik–sportchi tomonidan umumiy va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik–organizmning funktsional imkoniyatlarini va harakat qobiliyatlarini kengaytirishga qaratilgan.

Texnik tayyorgarlik–ko'p miqdordagi murakkab harakatlarni takomillashtirishga, turli suzish usullarida harakatlarni bajarishning individual manerasini aniqlash hamda ishlanma berishga yo'naltirilgan.

Taktik tayyorgarlik–masofalarda kuchni to'g'ri taqsimlash, raqib bilan masofada kurash olib borishning turli vositalarini egallashni ta'minlaydi.

Aхлоqiy–irodaviy tayyorgarlik–sportchilarda zarur irodaviy sifatlarni: qiyinchiliklarni engib o'tish, g'alabaga bo'lgan ishtiyoq, dadillikni tarbiyalashga ko'maklashadi.

Ma'suliyatli musobaqalar davrida yaxshi sport formasiga ega bo'lish uchun uning rivojlanishini to'g'ri boshqarish lozim. Sport formasining rivojlanishi fazali xarakterga ega bo'lib, uchta ketma – ket o'zgaruvchi fazalardan iborat:

- sport formasining tarkib topish fazasi umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish hamda irodaviy sifatlarning yangi, yuqori darajasiga erishish asosida yuzaga keladi;
- sport formasining stabillashishi suzuvchining sport natijalarini uning shaxsiy rekordi va undan yuqori darajada oshishni nazarda tutadi. Sport natijalarining darajasi va bu fazaning davomiyligi suzuvchining ilgari tayyorgarligi sifatiga bog'liq bo'ladi.
- sport formasini vaktinchalik yo'qotish stabillashgan fazada yig'ilgan charchoqlar natijasi bo'lib, suzuvchining mashq ko'rganlik darajasini pasaytirib, uni sport formasi holatidan chiqaradi.

Suzishda yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlikning barcha turlarida ko'p yillik mehnat talab etiladi. Bu mehnat samarali, barcha tayyorgarliklarda yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lish uchun sport trenirovkasini rejalashtirish juda katta ahamiyat kasb etadi. Sport trenirovkasi amaliyotida istiqbolli, bir yillik va joriy rejalashtirishlar amal qiladi.

Sport trenirovkasining istiqbolli rejasi ma'lum muddatga rejalashtirilib, uning davomiyligi suzuvchilarning kvalifikatsiyasiga, yoshiga, shuningdek muhim sport musobaqalarining muddatiga bog'liq bo'ladi. Yuqori malakali katta suzuvchilar uchun istiqbolli reja 4 yilga mo'ljallab tuziladi. Bolalar va yosh suzuvchilar uchun bunday reja 2 yildan – 8 yilgacha mo'ljallab tuziladi. Istiqbolli reja suzuvchining har tomonlama tayyorgarligini tahlil etish va trenirovka rejalarini bajarish natijalari asosida tuziladi.

Yillik reja butun yil uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni, shuningdek harakatlar va yuklamalarni bajarish vazifalarini rejalashtirishni nazarda tutadi. Suzuvchi trenirovkasining katta tsikli uch davrga bo'linadi:

- tayyorgarlik davri asosiy vazifasi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini, irodaviy sifatlarni oshirish va sportchilarni musobaqa davriga qadar sport formasiga kirishini ta'minlash;
- musobaqa davri vazifasi sport formasini stabillashtirish. Bu davrda sportchining funktsional imkoniyatlari va sport natijalari muhim musobaqalar ishtiroki tufayli oshadi;
- o'tish davri. Bu davr sport formasining vaqtinchalik yo'qotilishi bilan xarakterlanadi. Bu davrning asosiy vazifasi sportchining yuqori ish qobiliyatini ushlab kolish va keyingi trenirovka katta tsikliga mashq ko'rganlik darajasini oshirish uchun zarur sharoitlarni yaratishdan iborat.

Joriy reja yillik reja asosida amalga oshiriladi. Joriy rejaning asosiy hujjatlari oylik ishchi reja, haftalik ishchi reja va har bir trenirovka mashg'ulotlari uchun tuzilgan dars konspektlaridan

iborat. Ishchi rejalarda har bir dars mazmuni (asosiy vositalar, asosiy yuklamalar) aks etsa, dars konspektida esa dars mazmuni va vazifalari aks etadi.

Muhokama uchun savollar:

1. Sport trenirovkasining maqsad va vazifalarini aytib bering.
2. Sport trenirovkasi umumiy vositalariga tavsif bering.
3. Trenirovka shakli va usullarini ajratib bering.
4. Trenirovka tuzilishi va mazmunini so'zlang.
5. Sport formasi fazalarini xarakterlab bering.
6. Trenirovkalarni rejalashtirish to'g'risida tushunchangiz.
7. Istiqbolli reja mohiyatini ayting.
8. Yillik reja va katta tsikli davrlari mohiyatini aytib bering.
9. Joriy reja haqidagi tushunchangiz.

Mavzu bo'yicha mustaqil ish topshiriqlari: O'rgatish usullari va tamoyillarini chuqurroq o'rganib kelish.

Мавзуга оид адабиётлар:

1. Narziqulov D.B., Qosimova R.A.. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand-2003.
2. Nikitskiy B.N. Plavanie. M.Pros. –1981 g.
3. Sobirova O. Bolalar suzishni o'rganing.—Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1987.
4. Sobirova O. Suzish san'atini o'rgan.—Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1989.
5. Sobirova O. Sog'lom bo'lay desangiz.—Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1989.
6. Sobirova O. Suzish. -Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993.
7. Tangirov Y., Levitskiy A.N. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y.
8. Firsov Z.T. Plavat ranshe chem xodit. 2.izd, Fizkultura i sport. -Moskva: 1980.

AMALIY MASHG'ULOTLARINI BAJARISH YUZASIDAN KO'RSATMALAR.

1-amaliy mashgulot: Suzishning engil usullari texnikasiga o'rgatish.

Dars maqsadi: Talabalarni krol usuli suzishning engil texnikasi bilan tanishtirish.

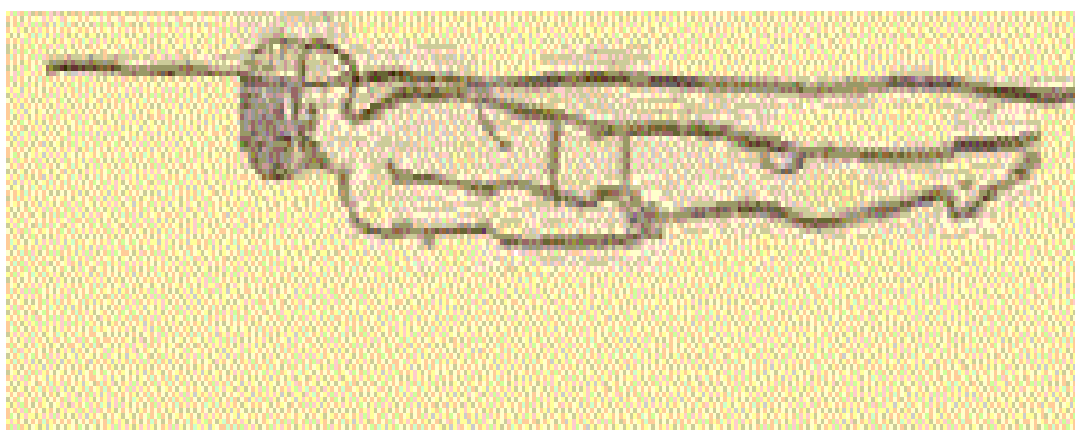
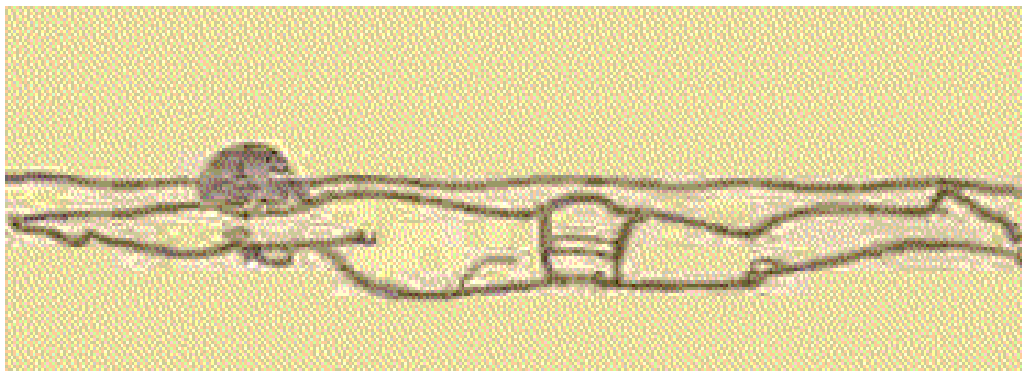
Identiv o'quv maqsadlari:

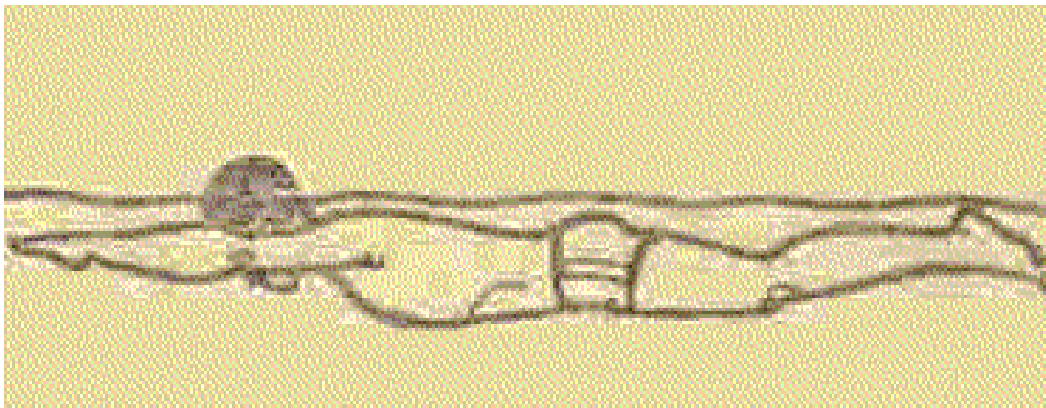
1. Talaba birinchi va ikkinchi guruxga kiruvchi mashqlarni bajara oladi.
2. Talaba uchinchi va to'rtinchi guruxga kiruvchi mashqlarni ko'rsatib bera oladi..
3. Talaba suzishning engil usullari texnikasini egallaydi.

Kerakli jixozlar: xushtak,sekundomer.

Ishni bajarish tartibi:

1. Suvga ko'niktiruvchi mashqlar bilan tanishish.
2. Birinchi va ikkinchi guruxga kiruvchi mashqlarni o'rganish.
3. Uchinchi va to'rtinchi guruxga kiruvchi mashqlarni o'rganish.





Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi, Samarqand —2003. 22 — 29 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 66-98 b.
3. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 33-38 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 40 — 45 b.

2 -amaliy mashg'ulot: Ko'krakda krol usuli texnikasiga o'rgatish.

Dars maqsadi: Talabalarni krol usuli texnikasi bilan tanishtirish.

Identiv. o'quv maqsadlari:

1. Talaba krol usuli tarixi haqida so'zlab beradi.
2. Ko'krakda krol usuliga o'rgatishda harakatlar ketma — ketligini sanab bera oladi.
3. Qo'l va oyoq harakatlari texnikasini yoritib beradi.

Kerakli jixozlar: darslik, ko'rgazmali qurollar.

Ishni bajarish tartibi:

1. Usul kelib chiqish tarixini o'rganish.
2. Harakatlar ketma — ketligini izohlash.
3. Ishchi va tayyorgarlik harakatlarini taqqoslash va farqini aniqlash.



Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi, Samarqand —2003. 9 — 21 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. —1981 g. 15-25 b.
3. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 10-156.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 10—146.

3-amaliy mashg'ulot: Chalqancha krol usulida suzish texnikasiga o'rgatish

Dars maqsadi: Talabalarni chalqancha krol usuli bilan suzishda oyoq va qo'l harakatlari texnikasi bilan tanishtirish.

Identiv o'quv maqsadlari:

1. Talaba chalqancha krol usulida suzishda oyoq harakatlari haqida tushunchaga ega bo'ladi.
2. Basseyin devorini ushlagan holda oyoqlarni chalqancha krol usulida harakatlantira oladi.
3. Qo'l va oyoqlar yordamida chalqancha krol' usulida suza oladi.
4. To'liq koordinatsiya bilan suza oladi.

Kerakli jixozlar: xushtak, penoplas, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi:

1. Chalqancha krol' usulida suzishda oyoq harakatlari tuzilishini o'rganish.
2. Oyoqlarni qaychisimon harakatlantirish.
3. Eshkak eshish va tayyorlanish. harakatlarini bajarish.
4. Qo'l harakati yordamisiz belgilangan masofani oyoqlar yordamida suzib o'tish.
5. Qo'l va oyoqlar yordamida chalqancha usulda suzish.

Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent; «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-57 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121 - 139 b.

4-amaliy mashg'ulot: Brass usulida suzish texnikasiga o'rgatish

Dars maqsadi: Talabalarda brass usulida suzish texnikasi malakalarini shakllantirish.

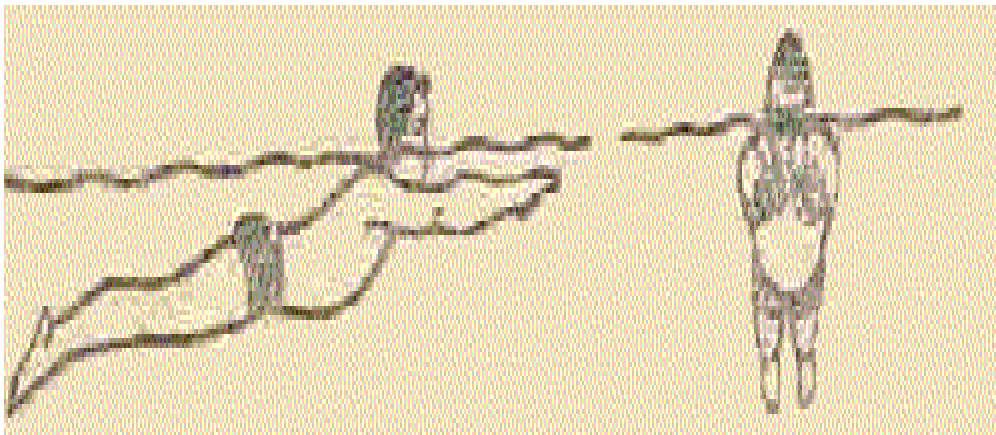
Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.Talaba brass usulida oyoqlar harakatini bajara oladi.
- 2.Talaba brass usulida qo'llar harakatini bajara oladi.
- 3.Qo'l va oyoqlar harakatini nafas bilan moslay oladi.
- 4.To'liq koordinatsiya bilan suza oladi.

Kerakli jixozlar: xushtak, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi

- 1.Quruqlikda qo'l va oyoq harakatlarini o'rgatish.
- 2.Penoplass yordamida ma'lum masofalarga suzish.
3. .Qo'l va oyoqlar harakatini nafas bilan moslagan holda suzish.
- 4.To'liq koordinatsiya bilan suzish.



Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova, «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzshp. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-57 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121-139 b.

5-amaliy mashg'ulot: Delfin usulida suzish texnikasiga o'rgatish

Dars maqsadi: Talabalarda delfin usulida suzish texnikasi malakalarini shakllantirish.

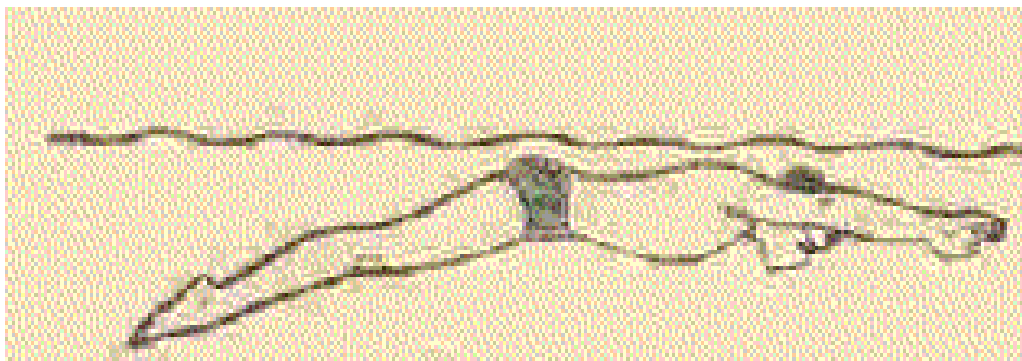
Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.Talaba delfin usulida oyoqlar harakatini bajara oladi.
- 2.Talaba delfin usulida qo'llar harakatini bajara oladi.
- 3.Qo'l va delfin harakatini nafas bilan moslay oladi.
- 4.To'liq koordinatsiya bilan suza oladi.

Kerakli jixozlar: xushtak, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi

- 1.Quruqlikda qo'l va oyoq harakatlarini o'rgatish.
- 2.Penoplass yordamida ma'lum masofalarga suzish.
- 3.Qo'l va oyoqlar harakatini nafas bilan moslagan holda suzish.
- 4.To'liq koordinatsiya bilan suzish.



Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova, «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzshp. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-57 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121-139 b.

6-amaliy mashg'ulot: To'liq koordinatsiyada suzish

Dars maqsadi: Talabalarda sportcha suzish usullarida to'liq koordinatsiyada suzish malakalarini shakllantirish.

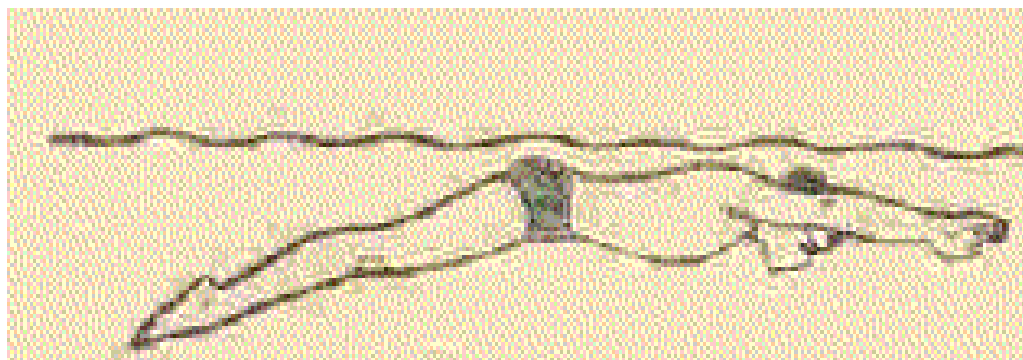
Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.Talaba ko'krakda krol usulida to'liq koordinatsiya bilan suza oladi.
- 2.Talaba brass usulida to'liq koordinatsiya bilan suza oladi.
- 3.Talaba delfin usulida to'liq koordinatsiya bilan suza oladi.
4. Talaba chalqancha krol usulida to'liq koordinatsiya bilan suza oladi..

Kerakli jixozlar: xushtak, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi

- 1.Quruqlikda qo'l va oyoq harakatlarini o'rgatish.
- 2.Penoplass yordamida ma'lum masofalarga suzish.
- 3.Qo'l va oyoqlar harakatini nafas bilan moslagan holda suzish.
- 4.To'liq koordinatsiya bilan suzish.



Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova, «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzshp. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-57 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121-139 b.

7—amaliy mashg'ulot: Burilishlar texnikasiga o'rgatish

Dars maqsadi: Talabalarga burilishlar texnikasi elementlarini o'rgatish.

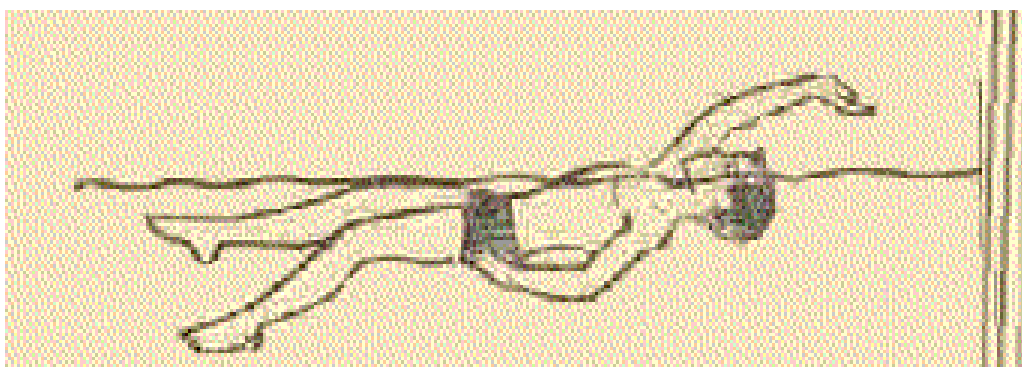
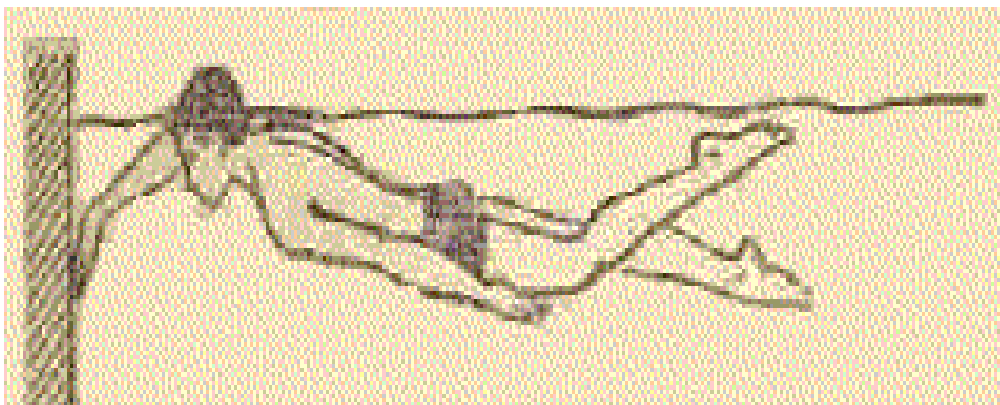
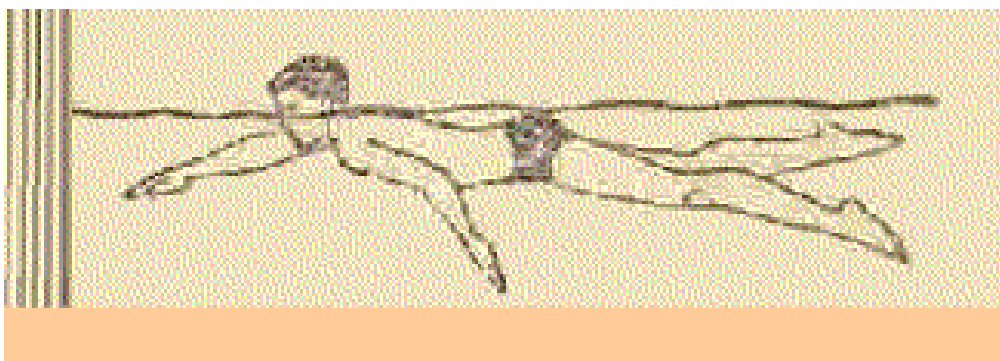
Identiv o'quv maqsadlari:

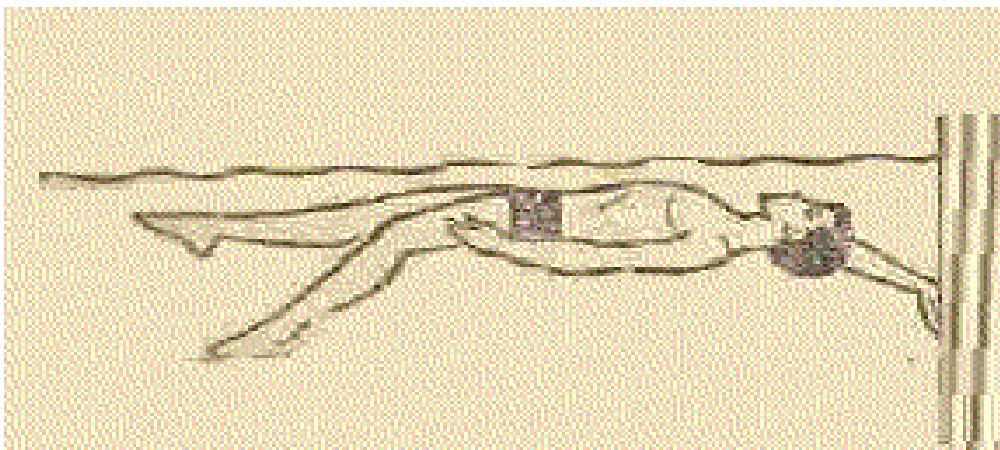
- 1.Talabalar burilishlar turlarini farqlay oladi.
- 2.Ochiq burilish texnikasini bajara oladi.
- 3.Yopiq burilish texnikasini ko'rsata oladi.
- 4.Tezkor burilish elementlarini amalda bajara oladi.

Kerakli jixozlar: xushtak, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi:

- 1.Ochiq burilish fazalarini o'rgatish.
- 2.Yopiq burilish fazalarini o'rgatish.
- 3.Burilishdan so'ng depsinish va sirpanishni o'rgatish.





Kerakli adabiyotlar:

1. D. B. Narziqulov., R.A. Qosimova. « Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g, 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-57 b.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121-139 b.

8-amaliy mashg'ulot: Start olishlar texnikasiga o'rgatish

Dars maqsadi: Talabalarni supachadan va suv ichidan start olish texnikasyga o'rgatish.

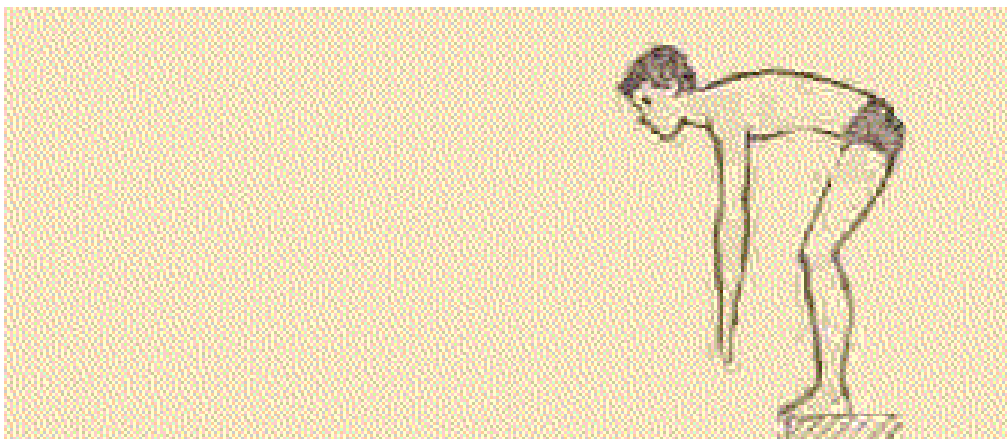
Identiv o'quv maqsadlari:

1. Talaba startdan chiqish turlarini farqlay oladi.
2. Talaba suvdan va supachadan start olish fazasini sanab beradi.
3. Talaba startlardan chiqish texnikasini bajara oladi.

Kerakli jixozlar: xushtak, penoplas, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi:

1. Supachada startga turish holatini o'rgatish.
2. Suvda start olish holatini o'rgatish.
3. Startdan chiqish fazalarini o'rgatish.



Kerakli adabiyotlar:

1. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
2. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 107-134 b.
3. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-576.
4. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121-139 b.

9-amaliy mashg'ulot: Amaliy suzish (Cho'kayotganlarni qutqarish va ularga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish).

Dars maqsadi: Talabalarga suvdagi baxtsiz xodisalar paytida cho'kayotganlarni transportirovka qilish va ularga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullarini o'rgatish.

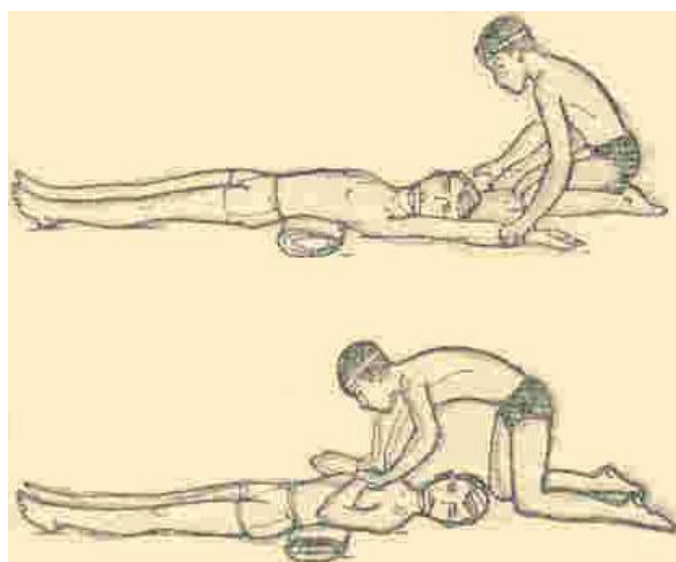
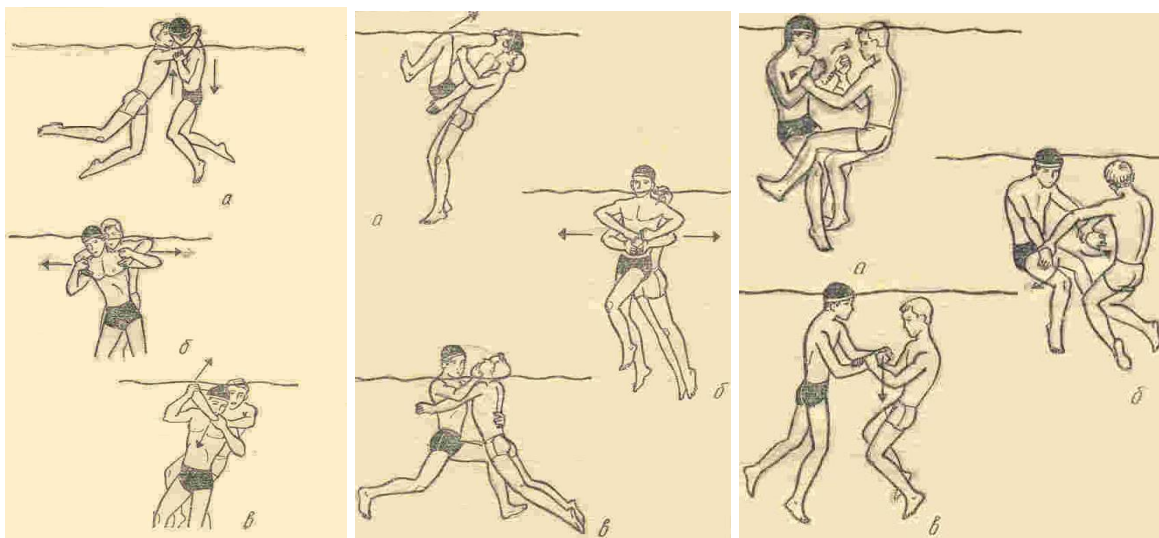
Identiv o'quv maqsadlari:

- 1.Talaba transportirovka usullarini sanab va ko'rsatib bera oladi.
- 2.Cho'kayotganlarning changalidan qutilish usullarini ko'rsata oladi.
- Z.Sun'iy nafas va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullarini bajara oladi.

Kerakli jixozlar: xushtak, sekundomer.

Ishni bajarish tartibi:

- 1.Cho'kayotgan oldiga suzib borish va uni transportirovka qilish usullarini o'rgatish.
- 2.Cho'kayotgan changalidan qanday qutilish usullarini o'rgatish,
- 3.«Ogizdan —burunga», «ogizdan —ogizga» sun'iy nafas berish usullarini o'rgatish.



Kerakli adabiyotlar:

1. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g. 141-159 b.
2. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 89-99 b.
3. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 45 — 95 b.

VIII. Kurs bo'yicha yakuniy xulosalar:

1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani talabalarni suzish xususan, sportcha suzish texnikasi elementlari va fanga oid ko'nikma va malakalar bilan kurollantiradi.
2. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani suzishning kelib chiqishi tarixiniguning boshqa fanlar bilan aloqasi, suvning fizik xossalarini sportcha suzish texnikasi asoslarini o'rganadi.
3. Amaliy suzish bo'limida esa talabalar cho'milish chogida yuz berishi mumkin bo'lgan baxtsiz xodisalarda cho'kayotganlarga qay tarzda birinchi yordam ko'rsatish, ularni transportirovka qilish usullari texnikasi va ularga sun'iy nafas berish usullarini egallaydilar.

IX. Nazorat savollari.

1. Suzishning boshqa fanlar bilan aloqasini izohlang.
2. Suzish darsining vazifasi nimadan iborat?
3. Suzishning amaliy ahamiyatini tavsiflab bering.
4. Nima sababdan suzish fan sifatida o'quv yurtlari dasturlariga kiritilgan?
5. Maktablarda suzish darsi qanday tashkil etiladi?
6. Suzishning davolovchi ahamiyatiga tavsif bering.
7. Suzishning sog'lik uchun ahamiyatini izohlang.
8. Suzishni necha yoshlardan boshlab o'rgatish mumkin?
9. Suvning chiniktiruvchi xususiyatlarini izohlang.
10. Suzishning organizm funktsiyalariga ta'sirini sanab ko'rsating.
11. Suzishning kelib chiqish tarixi haqida so'zlab bering.
12. Suzishning gigienik ahamiyatini izohlab bering.
13. O'zbekistonda suzish sportining boshlangich rivojlanish davri qaysi yillarga to'g'ri keladi?
14. O'zbekistonda barpo etilgan dastlabki suv havzalari haqida nimalarni bilasiz?
15. Suzish bo'yicha o'tkazilgan birinchi Respublika birinchiligi qachon va qayerda o'tkazilgan?
16. O'zbekiston suzish federatsiyasi nechanchi yil tuzilgan?
17. O'zbekistonning tarixiy mashxur suzuvchilaridan kimlarni bilasiz?
18. Anatomiya fanining suzish fani bilan alokasini izohlab bering.
19. Statik suzishga tavsif bering.
20. Dinamik suzishga tavsif bering.
21. Suzish fanining maqsadi nima?
22. Suzish fanining vazifalari nimalardan iborat?
23. Suzish texnikasini belgilovchi omillarga tavsif bering.
24. Suzish texnikasiga ta'rif bering.
25. Suzish turlarini sanab bering.
26. Sportcha suzish turlarini sanab bering.
27. Amaliy suzish necha turga bo'linadi?
28. Sinxron suzish va suvdagi o'yinlarga ta'rif bering va turlarini sanab bering.
29. Ko'krakda krol usuli texnikasi haqida so'zlab bering.
30. Chalqancha krol usuli texnikasi haqida gapiring.
31. Brass usuli texnikasiga izoh bering.
32. Butterflyay usuli texnikasi haqida so'zlang.
33. Suzishga o'rgatishda harakatlar ketma — ketligini sanab bering.
34. Supachadan start olish texnikasi haqida so'zlang.
35. Suvdan start olish texnikasiga tavsif bering.
36. Ochiq burilishlar texnikasiga tavsif bering.
37. Yopiq burilishlar texnikasi haqida so'zlang. Cho'kayotganlarni transportirovka qilishning qanday usullarini bilasiz?
38. Sun'iy nafas usullariga tavsif bering.
39. Tezkor burilishga tavsif bering.
40. Suzish sportining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni.

X. “Suzish va uni o’qitish metodikasi” fani buyicha test variantlari

1. Cho’kayotganlarni transportirovka qilishda qaysi suzish usullaridan keng foydalaniladi?

- A) ko’krakda krol, delfin
- V) brass, delfin
- C) yonboshlab, chalqancha brass

2. Cho’kayotganlarni transportirovka qilishda qaysi suzish usullaridan keng foydalaniladi?

- A) ko’krakda krol, delfin
- V) brass, delfin
- C) yonboshlab, chalqancha brass
- D) brass, ko’krakda krol

3. Suv polosi o’yini maydoni o’lchami.

- A) 20 x 20m
- V) 20 x 30 m
- S) 25 x 45m
- D) 15 x 20m

4. Suv polosi o’yini darvozasi o’lchami

- A) 90sm x 3m
- V) 1m x 2 m
- S) 1,5 x 3m
- D) 2,5m x 3 m

5. Suv polosi o’yini vaqtida o’yinchilar soni

- A) 8 tadan
- V) 7 tadan
- C) 5 tadan
- D) 11 tadan

6. Suv polosi o’yini davomiyligi

- A) 20 minutdan 2 davr
- V) 10 minutdan 4 davr
- S) 7 minutdan 4 davr
- D) 10 minutdan 2 davr

7. Qaysi suzish usulida qo’l va oyoqlar navbatma-navbat simmetrik harakatlarni bajaradi?

- A) chalqancha va brass
- B) yonboshlab va brass
- C) brass va delfin
- D) ko’krakda krol va chalqancha

8. Qaysi suzish usullarida qo’l va oyoqlar bir vaqtda simmetrik harakatlarni bajaradi?

- A) ko’krakda krol, yonboshlab
- V) brass, delfin
- C) chalqancha krol, brass

D) yonboshlab, delfin

9. Suzish turlari qaysi variantda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) sportcha, amaliy, badiiy suzish, suvdagi o'yinlar, suvga sakrashlar.

V) sportcha, amaliy, badiiy suzish

S) badiiy, suvdagi o'yinlar amaliy

D) sportcha, amaliy, badiiy suzish, suvdagi o'yinlar

10. Trenirovka mashg'ulotlari vaqtida basseyndagi suv harorati qancha bo'lishi kerak?

A) 30-35 gradus

B) 20-25 gradus

C) 25-30 gradus

D) 26-27 gradus

8. Erkin usul bilan suzganda burilish va finishda tananing qaysi qismi basseyndevoriga tegishi shart?

A) ikki qo'l bilan

V) ikki qo'l va ikki oyoq bilan

S) tananing biror bir qismi bilan

D) bir qo'l bilan

9. Start olish joyidagi basseynd chuqurligi qancha bo'lishi kerak?

A) 1 m kam bo'lmasligi

V) 1,8 m kam bo'lmasligi

S) 0,9 m kam bo'lmasligi

D) 2,5 m kam bo'lmasligi

10. Basseyndning eng sayoz joyi qancha bo'lishi kerak?

A) 2 m

B) 1,8 m

C) 0,9 m

D) 1,5 m

11. Suzuvchilar noto'g'ri start olganda ularni to'xtatish uchun shnur start joyidan necha metr uzoqlikda tortilgan bo'ladi?

A) 5 m

B) 10 m

C) 20 m

D) 15 m

12. Suvning zichligi havo zichligidan necha marotaba og'ir?

A) 800 marta

B) 700 marta

C) 600 marta

D) 900 marta

13. Suzishga o'rgatish usullari

A) so'z usuli, amaliy usullar

V) so'z usuli, ko'rgazmali usul va amaliy usullar.

S) ko'rgazmali usul, so'z usuli

D) amaliy usullar, soʻz usuli

14. Qaysi suzish usulida start suvdan olinadi?

A) delfin

V) brass

S) chalqancha krol

D) koʻkrak krol

15. Suzishga oʻrgatish dastlab nimadan boshlanadi?

A) koʻl va oyoq harakatlarini nafas bilan moslashdan

V) qoʻl harakatlarini oʻrgatish

S) qoʻl va oyoqlarni oʻrgatishdan

D) oyoq harakatlarini oʻrgatish

16. Delfin usuli tezlik boʻyicha nechanchi oʻrinda turadi?

A) koʻkrakda krol usulidan keyin 2 chi oʻrinda

V) brass va chalqanchadan keyin uchinchi oʻrinda

S) birinchi oʻrinda

D) koʻkrakda krol, chalqancha krol va brassdan soʻng 4 oʻrindaA) *

17. Brass usuli tezlik boʻyicha nechanchi oʻrinda turadi?

A) 2-chi oʻrinda

B) 4-chi oʻrinda

C) 3-chi oʻrinda

D) 1-chi oʻrinda

18. Skolioz qanday kasallik?

A) umurtqa pogʻonasining tizimlariga tuz yigʻilishi

V) ruhiy kasallik

C) umurtqa pogʻonasining qiyshayishi

D) umurtqa pogʻonasining yalligʻlanishi.

19. Necha yoshdan boshlab bolalarni sportcha suzish usullariga oʻrgatish mumkin?

A) 11-12 yosh

V) 10-11 yosh

S) 9-10 yosh

D) 5-6 yosh

20. Suzishga oʻrgatishning asosiy vositalari qaysilar?

A) hamma javob toʻgʻri

V) umumrivojlantiruvchi mashqlar

S) tayyorlov mashqlari

D) maxsus mashqlar

21. Suzishga oʻrgatish shakllari qaysi variantda toʻgʻri koʻrsatilgan?

A) guruhli

V) barcha javob toʻgʻri

S) individual

D) individual yondoshgan holda guruhli

22. Suzishga oʻrgatishning amaliy usullariga qaysilar kiradi?

A) soʻz usuli, oʻyin usuli

B) koʻrgazmalilik va musobaqa usuli

C) musobaqa, oʻyin va mashq usuli.

D) soʻz usuli va mashq usuli.

23. Er sharining necha foizini suv tashkil etadi.

- A) 98 %
- B) 40.5 %
- C) 55.8 %
- D) 70.8 %

24. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonun qachon qabul qilingan?

A) 1992 y. 14 yanvar

V) 1981 y. 1 yanvar

S) 1999 y. 21 oktyabr

D) 1990 y. 18 may

25. O'zbekistonlik suzuvchilar nechanchi yildan boshlab mustaqil davlat sifatida olimpiada o'yinlarida qatnashib kelinmoqdalar?

A) 1990 y

B) 1996 y

C) 1992 y

D) 1991 y

26. Ta'lim to'g'risidagi Qonun va kadrlar tayyorlash milliy dasturi nechanchi yil qabul qilingan?

A) 1990 y 1 may

V) 1995 y 20 iyun

C) 1997 y 29 avgust

D) 1993 y 2 avgust

27. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari qachon qabul qilingan?

A) 2004 y

B) 1995 y

C) 2006 y

D) 2000 y.

28. "Ishchi harakat"-deganda nimani tushunasiz?

A) Qo'l va oyoq harakatlari natijasida gavdaning harakatlanishi

V) Gavdaning suvdagi gorizontaal xolati

C) Gavdaning suv yuzida harakatsiz xolati

D) Hamma javob to'g'ri.

29. "Tayyorgarlik harakati" – deganda nimani tushunasiz?

A) oyoqlar harakatining nafas bilan moslashuvi

V) Qo'l va oyoqlarni suvdan chiqarish va keyingi eshish harakati uchun dastlabki holat

S) Gavdaning suv yuzidagi tinch holati

D) Gavdaning suvdagi gorizontaal holati

30. Sportcha suzish usullari nosportcha suzish usullaridan nimasi bilan farq qiladi?

A) Tezligi bilan

V) Qo'l va oyoq harakatlari bilan

C) Tananing anatomik tuzilishi va organizm fiziologik funktsiyalaridan, gidrostatika va gidrodinamika qonuniyatlaridan samarali foydalanishi bilan

D) Nafas olish va chiqarish texnikasi bilan.

31. Sportcha suzish usullari texnikasi qaysi asosiy shart bilan belgilanadi?

A) sportchining texnik tayyorgarligi bilan

V) qo'l va oyoq harakatlarini nafas bilan moslashuvchi bilan

S) gavdaning suvdagi holati bilan

D) musobaqa qoidasi bilan

32. Burilish texnikasi necha elementdan iborat?

A) 4 ta-basseyn devoriga suzib kelish, aynalish, itarish va sirg'alish, dastlabki suzish harakatlari va suv yuziga chiqish.

B) 3 ta –basseyn devoriga suzib kelish, aylanish, sirg'alish

C) 2 ta-sirg'alish, dastlabki suzish harakatlari

D) hamma javob noto'g'ri

33. Brass usulida suzishda xujum burchagi qancha?

A) 15-20 gradus

V) 2-10 gradus

C) 5-6 gradus

D) 8-12 gradus

34. Yonboshlab suzishda xujum burchagi qancha?

A) 8-10 gradus

V) 5-8 gradus

S) 3-10 gradus

D) 15-20 gradus

35. Ayollar uchun erkin usulida suzishda eng uzun masofa qancha?

A) 900 m

B) 600 m

C) 300 m

D) 800 m

36. 4 x 100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetaga chalqancha usulda nechanchi bosqichda qo'llaniladi?

A) 1 bosqichda

B) 2 bosqichda

C) 3 bosqichda

D) 4 bosqichda

37. 4 x 100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetada brass usuli nechanchi bosqichda qo'llaniladi?

A) 4 bosqichda

B) 1 bosqichda

C) 2 bosqichda

D) 3 bosqichda

38. Amaliyotda sport trenirovkasini rejalashtirishning necha xil turi mavjud?

A) 2-xaftalik, oylik

V) 3-istiqbolli, yillik, joriy.

S) 1-yillik

D) 4-xaftalik, oylik, yillik, joriy.

39. Yillik trenirovka jarayonida mikrotsikllar o'z ichiga qancha vaqtni oladi?

A) 1-2 oy

B) 5-6 kun

C) 4-8 hafta

D) 3-7 kun

40. Yillik trenirovka jarayonida mezotsikllar o'z ichiga qancha vaqtni oladi?

A) 1-2 hafta

B) 2-3 oy

C) 3-7 hafta

D) 15-20 kun

41. Malakali suzuvchilar uchun istiqbolli reja necha yilga mo'ljallanib tuziladi?

A) 4 yilga

B) 3 yilga

C) 6 yilga

D) 1 yilga

42. "Bolalar sportni rivojlantirish jamg'armasi" nechanchi yil tashkil etildi?

A) 2004 y 5 may

B) 2000 y 1 yanvar

C) 1999 y 4 noyabr

D) 2002 y 31 oktyabr

43. Suzish ishlarini olib borishda sportchini nazorat qilishning necha xil shakli bor?

A) 1 xil- o'z-o'zini nazorat

V) 3 xil- pedagogik, vrach va o'z-o'zini nazorat

S) 2 xil- pedagogik va vrach nazorati

D) hammasi noto'g'ri

44. 4 x 100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetada delfin usuli nechanchi bosqichda qo'llaniladi?

A) 4 bosqichda

B) 3 bosqichda

C) 1 bosqichda

D) 3 bosqichda

45. O'zbekistonda suzish sporti rivojlanishining boshlang'ich davri qaysi yillarga to'g'ri keladi ?

A) 1936-1937 y

V) 1924-1925 y

S) 1946-1948 y

D) 1950-1952 y

46. Sportcha suzish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladigan basseyn o'lchamlari qancha?

A) 15x30 m, 21x50 m

V) 10x20 m, 12x25 m

S) 12x25 m, 21x50 m

D) 20x40 m, 25x50 m

47. Brass usulida qaysi masofalarga musobaqalar o'tkaziladi?

A) 150 m, 200 m

V) 50 m, 100 m

C) 200 m, 400 m

D) 100 m, 200 m

48. Suzish qanday turlarga bo'linadi?

A) sportcha, amaliy, figurali suzish va suvdagi o'yinlar

V) sportcha suzish, amaliy suzish

C) suvdagi o'yinlar, figurali suzish

D) sportcha va igurali suzish

49. Erkin usul bo'yicha qanday masofalarga musobaqalar o'tkaziladi?

A) 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, estafeta 4x100 m, 4x200 m

V) 100 m, 200 m, 800 m, 1500 m, 2000 m

S) 50 m, 400 m, 600 m, 1000 m, 1500 m

D) 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 600 m, 1500 m

50. Sportcha suzish usullarining tezlik bo'yicha ketma-ketligi qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) brass, delfin, chalqancha, ko'krakda krol

V) ko'krakda krol, delfin, chalqancha, brass

S) ko'krakda krol, brass, delfin, chalqancha

D) chalqancha, brass, delfin, ko'krakda krol

51. XXVIII Olimpiada (Afina 2004) o'yinlarida O'zbekistondan nechta suzuvchi ishtirok etdi?

A) 14 ta

V) 12 ta

C) 15 ta

D) 10 ta

52. Start olish tumbochkasining kengligi qancha?

A) 45 sm

V) 50 sm

C) 1 m

D) 1,5 m

53. Kompleks suzishda usullar ketma-ketligi qaysi variantda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) ko'krakda krol, brass, delfin, chalqancha

V) ko'krakda krol, brass, chalqancha, delfin

S) brass, chalqancha, delfin, ko'krakda krol

D) delfin, chalqancha, brass, ko'krakda krol

54. Delfin usulida qanday masofalarga musobaqalar o'tkaziladi?

A) 400 m, 60 dm

V) 150 m, 300 m

S) 100 m, 200 m

D) 200 m, 400 m

55. Katta trenirovka tsikli qanday davrlarga bo'linadi?

A) tayyorgarlik, musobaqa davri

V) tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davri

S) musobaqa, o'tish davri

D) tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa davri

56. Amaliy suzish usullari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) uzunlikka va chuqurlikka sho'ng'ish, cho'kuvchilarni qutqarish, suv to'siqlaridan oshish

V) krol usuli, yonboshlab suzish usuli

C) yonboshlab suzish, chalqancha suzish, sho'ng'ish

D) brass usuli, yonboshlab suzish, suv to'siqlaridan oshish

57. Ko'krakda krol usulida suzishda «xujum burchagi»ning necha daraja bo'lishi qaysi javobda to'g'ri?

A) $2-6^0$

V) $4-8^0$

C) $10-15^0$

D) $15-20^0$

58. Nechanchi yildan boshlab Olimpiada o'yinlarida chalqancha krol usulida musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda?

A) 1924 y

V) 1904 y

C) 1900 y

D) 1908 y

59. Brass usuli mustaqil sport turi sifatida nechanchi yil Olimpiada o'yinlariga kiritildi?

A) 1904 y

V) 1896 y

S) 1908 y

D) 1948 y

60. Suzish sporti zamonaviy olimpiada o'yinlariga nechanchi yil kiritildi?

A) 1896 y

V) 1900 y

S) 1948 y

D) 1968 y

61. 4x50 m va 4x100 m kombinatsiyalashtirilgan estafetalarda usullar ketma- ketligining to'g'ri varianti qaysi?

A) erkin usul, chalqancha, batterflyay, brass

V) chalqancha, batterflyay, erkin usul, brass

S) chalqancha, brass, batterflyay, erkin usul

D) batterflyay, brass, chalqancha, erkin usul

62. Suzish musobaqalari xarakteri bo'yicha qandaylarga bo'linadi?

A) Respublika birinchiligi

V) yozgi chempionatlar

S) qishki chempionatlar

D) shaxsiy, komandali, shaxsiy-komandali

63. Sportcha suzish usullari qaysi variantda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) ko'krakda krol, chalqancha krol, brass

V) ko'krakda krol, chalqancha krol, brass, delfin

C) brass, delfin, chalqancha

D) delfin, brass, ko'krakda krol

64. Chalqancha krol usulida qanday masofalarga musobaqalar o'tkaziladi?

A) 100 m, 200 m

V) 50 m, 100 m

S) 200 m, 400 m

D) 150 m, 300 m

65. Burilishlar qaysi gruppalariga bo'linadi?

A) ochiq burilishlar

V) ochiq va yopiq burilishlar

S) ochiq va yarim yopiq burilishlar

D) yopiq va yarim ochiq burilishlar

66. Statik suzishda inson tanasiga qaysi kuchlar ta'sir etib turadi?

A) suvning itaruvchi kuchi, to'liq qarshiligi

V) pastga tortuvchi og'irlik kuchi, siljuvchi kuch

C) pastga tortuvchi og'irlik kuchi, suvning itaruvchi kuchi

D) og'irlik kuchi, suvning itaruvchi kuchi

67. Trenirovka usullari qaysi variantda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) intervalli, takroriy, o'zgaruvchan, bir maromli, kontrol usul

V) so'z o'yin, ko'rgazmali, intervalli, takroriy usul

S) ko'rgazmali, intervalli, o'yin, takroriy, so'z usullari

D) so'z ko'rgazmali, o'yin, nazorat, bir maromli usullar

68. Masofadagi hakamlar vazifasi nimadan iborat?

A) startdan chiqish texnikasini nazorat qiladi

V) sportchilarni masofalarni to'liq o'tishi va usullar texnikasini to'g'ri bajarilishini nazorat qilish

C) masofani bosib o'tishga ketgan vaqtni hisoblaydi

D) qatnashchilarni qaydnoma bo'yicha tekshiradi, saflaydi va startga olib chiqadi

69. Baddiy suzish turlari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) guruhli

V) yakkali

S) yakkali, guruhli juftlik

D) yakkali, suvdagi o'yinlar

70. Qatnashchilar orasidagi hakam vazifasi nimadan iborat?

A) startdan chiqish texnikasini nazorat qiladi

V) sportchilarni masofalarni to'liq o'tishi va usullar texnikasini to'g'ri bajarilishini nazorat qilish

S) burilishlar texnikasini nazorat qiladi

D) qatnashchilarni qaydnoma bo'yicha tekshiradi, saflaydi va startga olib chiqadi

71. Burilishlardagi hakamlar vazifasi nimadan iborat?

A) burilishlar texnikasini nazorat qiladi

V) sportchilarni masofalarni to'liq o'tishi va usullar texnikasini to'g'ri bajarilishini nazorat qilish

C) startdan chiqish texnikasini nazorat qiladi

D) masofani bosib o'tishga ketgan vaqtni hisoblaydi

72. Chalqancha krol usulida suzishda «xujum burchagi»ning necha daraja bo'lishi qaysi javobda to'g'ri ?

A) 6-12⁰

V) 4-10⁰

C) 12-18⁰

D) 18-24⁰

73. Suzish darsi necha qismdan iborat?

A) tayyorlov, asosiy

V) asosiy, yakuniy

S) tayyorlov, asosiy, yakuniy

D) kirish, tayyorlov, asosiy, yakuniy

74. Suzuvchining sport tayyorgarligi tomonlari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) nazariy, axloqiy-irodaviy, jismoniy tayyorgarlik

V) jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi

C) texnik, taktik, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik

D) nazariy, jismoniy, texnik, taktik, axloqiy-irodaviy tayyorgarligi

75. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi nimadan iborat?

A) harakatlarni samarali bajarishga

V) jismoniy sifatlarni rivojlanishiga

S) qiyinchiliklarni engishga

D) nazariy bilimlarni oshirishga

76. Sekundometristlar vazifasi nimadan iborat?

A) burilishlar texnikasini nazorat qiladi

V) sportchilarni masofalarni to'liq o'tishi va usullar texnikasini to'g'ri bajarilishini nazorat qilish

S) masofani bosib o'tishga ketgan vaqtni hisoblaydi

D) startdan chiqish texnikasini nazorat qiladi

77. Suzish texnikasi qaysi omillar yordamida belgilanadi?

A) maqsadga yo'naltirilganlik, asosiy vazifalar, suzish sharoiti, asosiy fizik qonunlar, inson tanasining anatomik tuzilishi va organizmning fiziologik funktsiyalari.

V) maqsadga yo'naltirilganlik, suzish sharoiti, asosiy fizik qonunlar

S) vazifalar, inson tanasining anatomik tuzilishi

D) organizmning fiziologik funktsiyalari, vazifalar

78. Start olishlar qaysi tartibda bajariladi?

- A) startga, diqqat, marsh.
- V) xushtak (joylarni egallang), startga, marsh.
- C) xushtak (joylarni egallang), marsh.
- D) startga, marsh.

79. Start olish supachasining balandligi

- A) 45-65 sm
- V) 40-50 sm
- C) 50-75 sm
- D) 50-80 sm

80. Erkaklar uchun ko'krakda krol usulidagi eng uzun masofani ko'rsating

- A) 600 m
- V) 800 m
- S) 400 m
- D) 1500 m

81. Burilish paytida suzuvchi boshini suvdan ko'tarmay nafas olmasdan burilishi qanday burilish deb ataladi?

- A) ochiq
- V) yopiq
- S) yarim ochiq
- D) yarim yopiq

82. Qaysi suzish usulida qo'l va oyoqlar assimetrik harakatlarni bajaradi?

- A) yonboshlab suzish
- V) ko'krakda krol
- C) chalqancha
- D) brass

83. Dinamik suzishda odam tanasiga necha xil kuch ta'sir etadi?

- A) og'irlik kuchi, siljuvchi kuch, qarshilik kuchi
- V) ko'taruvchi kuch, siljuvchi kuch
- C). og'irlik kuchi, ko'taruvchi kuch, siljuvchi kuch, qarshilik kuchi.
- D) siljuvchi kuch, qarshilik kuchi, ko'taruvchi kuch.

84. Suzish yo'lakchalari kengligi qancha?

- A) 1,5 m
- V) 3 m
- C) 2 m.
- D) 2,5 m

85. Nechanchi yildan boshlab FINA ning maxsus qaroriga asosan «delfin» usuli mustaqil suzish usuli deb qabul qilindi?

- A) 1896 y
- V) 1953 y
- S) 1900 y
- D) 1930 y

86. Statik suzish nima va unda tanaga qaysi kuchlar ta'sir etadi?

- A) bu tananing suvdagi harakatsiz holati va tanaga ikkita (tananing og'irlik va suvning itaruvchi) kuch ta'sir etadi.
- V) Tananing suvdagi harakatsiz holati va unda tanaga uchta (og'irlik, itaruvchi, siljuvchi) kuch ta'sir etadi.
- S) Bu tananing qo'l va oyoq harakatlari yordamida oldinga siljishi va unda tanaga ikkita (og'irlik va itaruvchi) kuch ta'sir etadi.
- D) bu tananing qo'l va oyoq harakatlari yordamida oldinga siljishi va unda tanaga 4 ta kuch ta'sir etadi.

87. O'zbekiston Davlat bayrog'i qachon tasdiqlangan?

- A) 1990 y 2 may

V) 1991 y 18 noyabr

C) 1996 y 31 avgust

D) 1992 y 2 iyul

88. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun qachon qabul qilingan?

A) 1996 y 1 may

V) 1990 y 2 yanvar

C) 1992 y 14 yanvar

D) 1993 y 31 iyul

89. O'zbekiston Respublikasi Davlat gerbi qachon tasdiqlangan?

A) 1990 y 1 noyabr

V) 1995 y 30 avgust

S) 1996 y 2 may

D) 1992 y 2 iyul

90. Suzish fanining maqsadi nimadan iborat?

A) Sog'liqni mustahkamlash

V) Hamma javob to'g'ri

S) Organizmni chiniqtirish

D) Organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish

91. Suv polosi o'yini maydoni o'lchami.

A) 20 x 30 m

B) 25 x 45m

C) 15 x 20m

D) 20 x 20m

92. Delfin usulida suzishda burilish va fanidan tananing qaysi qismlari basseyn devoriga tegishi shart.

A) ikki qo'l bilan bir vaqtda (bunda elkalar gorizontal holatda bo'lishi kerak).

B) bir qo'l bilan

C) ikki oyoq bilan

D) gavdaning biror bir qismi Bilan

93. Er sharining necha foizini suv tashkil etadi.

A) 55.8 %

B) 40.5 %

C) 70.8 %

D) 98 %

94. Ayollar uchun erkin usulida suzishda eng uzun masofa qancha?

A) 600 m

B) 800 m

C) 300 m

D) 900 m

95. Musobaqa vaqtida basseyndagi suv harorati qancha bo'lishi kerak?

A) 26-36 gradus

V) 30-35 gradus

C) 25-26 gradus

D) 20-25 gradus

96. Suzuvchiga musobaqa qoidasini buzganda qanday chora ko'riladi?

A) suzuvchi ko'rsatgan natija inobatga olinmaydi

V) ogohlantiriladi

S) jarima ochko beriladi

D) hech qanday chora ko'rilmaydi

97. Delfin usulida suzishda burilish va finishda tananing qaysi qismlari basseyn devoriga tegishi shart?

A) ikki qo'l bilan bir vaqtda (bunda elkalar gorizontol holatda bo'lishi kerak).

B) bir qo'l bilan

C) ikki oyoq bilan

D) gavdaning biror bir qismi bilan

98. Brass usuli bilan suzganda burilish va finishda tananing qaysi qismi basseyn devoriga tegishi shart?

A) bir qo'l bilan

V) ikki qo'l bilan bir vaqtda (faqat bunda elkalar gorizontol holatda bo'lishi kerak)

C) tananing biror bir qismi bilan

D) hamma javob to'g'ri

99. Amaliy suzish usullari qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan?

A) uzunlikka va chuqurlikka sho'ng'ish, cho'kuvchilarni qutqarish, suv to'siqlaridan oshish

V) krol usuli, yonboshlab suzish usuli

C) yonboshlab suzish, chalqancha suzish, sho'ng'ish

D) brass usuli, yonboshlab suzish, suv to'siqlaridan oshish

100. Ko'krakda krol usulida suzishda «xujum burchagi»ning necha daraja bo'lishi qaysi javobda to'g'ri?

A) 2-6⁰

V) 4-8⁰

C) 10-15⁰

D) 15-20⁰

XI. “Suzish va uni ukitish metodikasi” kursiga oid mustaqil ish topshiriqlari:

1. Suzish fanining ilmiy — nazariy asoslarini tahlil qilish
2. O'zbekistonda suzish sporti tarixi va o'zbek suzuvchilari haqidagi ma'lumotlarni o'rganish
3. Suzuvchilarning anatomik va fiziologik jixatlari haqida ma'lumotlarni o'rganish.
4. Sportcha suzish usullaridagi musobaqa Nizomini va sportcha suzish bo'yicha musobaqa masofalarini o'rganib kelish.
5. Cho'kayotganlarni transportirovka qilish usullarini o'rganish.
6. Sportcha suzish usullari texnikasi xakida ma'lumot bering.
7. Suzishning soglik uchun ahamiyatini yoritib bering.
8. Start olishlar texnikasi xakida ma'lumot bering.
9. Burilishlar texnikasi xakida ma'lumot bering.
10. Amalii suzish turlari a ularning ahamiyati.
11. Musobakalar utkaziladigan basen ulchamlari xakida ma'lumot bering.
12. Suzish turlari, ularning maksad va vazifalarini yoritib berish.

Mustakil ishini bajarishda foydalanishga tavsiya kilingan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” gi Qonuni. Toshkent, 1992.
2. “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun. Toshkent 1997
3. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” Toshkent. 1992
4. Karimov I.A. “O'zbekiston kelajagi buyuk davlat” Toshkent. 1998
5. D. B. Narziqulov., R.A. Qosimova. « Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003. 41—46 b.
6. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g, 107-134 b.
7. O.A.Sobirova. Suzish. Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993. 47-57 b.
8. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y. 121-139 b.

Internetdan olinishi mumkin bo'lgan saytlar:

1. [http: G'G' lib.sportedu.ru](http://G'G'lib.sportedu.ru). V.V.Kim, M.M.Latipov, N.A.Linkova, G.S.Kham-About Division of Sports and Health-Improving Physical Culture.
2. [http: G'G' lib.sportedu.ru](http://G'G'lib.sportedu.ru). I.I.Sulejmanov-Basik Concepts of Theory of Physical Culture.
3. [http: G'G' tpfk. Infosport.ru](http://G'G'tpfk.infosport.ru).
4. e-mail: [ito-uzgosifk@ infosport.uz](mailto:ito-uzgosifk@infosport.uz).

XII. “Suzish va uni o’qitish metodikasi” fanida yechimini kutayotgan ilmiy muammolar.

1. «Suzish va uni o’qitish metodikasi» fani aloxida fan hisoblash, inson tanasining suv bilan o’zaro aloqadorlik qonunlarini o’rganuvchi bilimlar bilan qurollantirish
2. Bolalarni yoshligidan boshlab suzishga urgatish va suzishni xayotiy zarur kunikma va malakalar katoriga kutarish.
3. Suzish bilan boglik baxtsiz xodisalarni oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chikish.
4. Respublikamizda suzish sportiga bulgan e’tiborni yanada kuchaytirish, uzbek sportchilarini xalkaro arenalardagi yutuklarini va Olimpiada uyinlardagi ishtirokini ta’mnlash.
5. Respublikamizning chekka xududlarida suzish sportiga e’tiborni kuchaytirish va suzish inshootlarini kurulishiga e’tibor karatish.

XIII. “Suzish va uni o’qitish metodikasi” fanidan glossariy tuzilishi:

FINA-xalqaro suzish federatsiyasi

Statik suzish-tananing suv yuzidagi xarakatsiz xolati

Dinamik suzish-tananing kul va oyok xarakatlari yordamida oldinga xarakatlanishi

Supacha-suzuvchilarning start olishiga muljallangan moslama

Bassey-suzish buyicha musobakalar utkazish uchun muljallangan suniy suv xavzasi.

«*Universiada*» - oliy ukuv yurtlari talabalari o’rtasida o’tkaziladigan musobakalar namoyishi.

«*Barkamol avlod*» - akademik letsey va kasb xunar kolleji o’kuvchi yoshlari o’rtasida o’tkaziladigan musobakalar

«*Umid nixollari*» - umum ta’lim maktab o’kuvchilari o’rtasidagi musobakalar.

«*Alpomish*» - erkaklar o’rtasida olib boriladigan ommaviy sport tadbirlari.

«*Alpomish va Barchinoy*» - axoli turli yosh katlamlarining jismoniy tayorgarligini aniklash uchun maxsus test sinovlari.

O’zDJTI – O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti.

*BO’S**M* – bolalar va o’smirlar sport maktabi.

Kompleks sport maktabi- bolalar va o’smirlar sport maktablarida sportning ko’p turlarini qamrab oladi.

Ixtisoslashgan sport maktabi- bolalar va o’smirlar sport maktablarida sportning faqat bir turini olib boradi.

«*O’zbekiston*» *sport jamiyati*- bu jamiyat asosan mehnat jamoalarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etadi.

«*Talaba*» sport uyushmasi – oliy ukuv yurti talabalarining sport uyushmasi.

«*MOQ*»- Milliy Olimpiya Qo’mitasi.

«*XOQ*»- Xalqaro Olimpiya Qo’mitasi.

«*Xartiya*»- Xalqaro olimpiya qo’mitasining Nizomi.

«*Kongress*»- Milliy olimpiya qo’mitasining kengaytirilgan majlisi.

«*Bosh Assambleya*»- Milliy olimpiya qo’mitasining Oliy organi.

«*XOA*»-Xalqaro Olimpiya Akademiyasi.

«*MOA*»- Milliy Olimpiya Akademiyasi.

«*O’zROA*»- O’zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi.

«*Prognoz*»- Kelajakni ko’rish.

«*MDH*»- Mustaqil davlatlar hamdo’stligi.

«*ishchi xarakat*»-kul va oyoklarning eshish xarakati

Kompleks suzish-bir suzuvchi tomonidan masofalarni turt xil usulda suzib utilishi.

Kombinatsiyalashtirilgan estafeta-turt xil usulning jamoadagi turt suzuvchi tomonidan aloxida suzib utilishi

Yonboshlab suzish-tananing suvdagi yonbosh xolati va kul xamda oyoklarning assimetrik xarakatlari

Yulakcha-basseyin uzunasiga 2.5 m kenglikda tortilgan plastmassdan yasalgan ma'lum moslamalar utkazilgan ip yoki arkon

XIV. Informatsion ta'minot

Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni. Toshkent, 1992.
2. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. Toshkent 1997
3. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" Toshkent. 1992
4. Karimov I.A. "O'zbekiston kelajagi buyuk davlat" Toshkent. 1998
5. D.B.Narziqulov., R.A.Qosimova. «Suzish va uni o'qitish metodikasi». Lektsiyalar kursi. Samarqand —2003.
6. B.N.Nikitskiy. Plavanie. M.Pros. -1981 g.
7. O.A.Sobirova.Suzish. — Toshkent: «Ibn Sino» nashriyoti, 1993.
8. Y.Tangirov, A.N.Levitskiy. Suzish. — Toshkent: «Meditsina» nashriyoti, 1986 y.
- 19 "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari 2000.

Internetdan olinishi mumkin bo'lgan saytlar:

1. [http: // lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru). V.V.Kim, M.M.Latipov, N.A.Linkova, G.S.Kham-About Division of Sports and Health-Improving Physical Culture.
2. [http: // lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru). I.I.Sulejmanov-Basik Concepts of Theory of Physical Culture.
3. [http: // tpfk. Infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru).
4. e-mail: [ito-uzgosifk@ infosport.uz](mailto:ito-uzgosifk@infosport.uz).

