

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

**Urganch Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
«Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» kafedrası
o`qituvchisi Ro'zmetov Rasulning 3 kurs talabalari uchun
«Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish» mavzusida
interfaol uslubidan foydalanib yozilgan 2 soatlik**

DARS ISHLANMASI

Tuzuvchi:

Ro'zmetov R.T.

Urganch-2010

Kirish

Ushbu dars ishlanmasi oliy o`quv yurti, bakalavriat yo`nalishida ta`lim olayotgan talabalar uchun mo`ljallangan. Unda talabalarning ta`lim jarayonidagi o`quv va mustaqil ishlarni tashkil etish uchun zarur bo`lgan nazariy bilimlar hajmi, ularda amaliy ko`nikma va malakalar hosil qilishda yordam beradigan zaruriy materiallar o`rin olgan.

Shu bilan birga dars ishlanmasi yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, qanday qilib yosh avlodning jismoniy kuchli, ma`naviy etuk bo`lib rivojlanishini yaxshi yo`lga qo`yish mumkinligi, kasbiy mahoratni oshirish va barkamol avlodni kamolga etkazishda qanday usul va vositalar zarurligi, kasbiy savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Dars ishlanmasi ishchi dasturga asoslanib tuzilgan. **“Interfaol”** uslubidan foydalanib dars o`tish, mashqlar va sport turi to`g`risida ma`lumot olishda, o`rganilayotgan harakatlarninig texnik asoslarini yaxshiroq o`zlashtirishga, jismoniy mashqlar bajarish paytida organizmda sodir bo`ladigan o`zgarishlarni tushunishga ko`maklashadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va shakllari, ular to`g`risida olingan bilimlar o`quv va mustaqil mashg`ulotlarda foydalanishga, talabalar sog`ligini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga, yuqori sport natijalariga erishishlarida ularni to`g`ri qo`llashga yordam beradi.

Darsning borishi.

1. Kirish qism:

Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burulishlar, yurish, engil yugurish, nafasni rostlovchi mashqlar URM.

Dars mavzusini bayon qilingandan keyin o`qituvchi talabalardan ko`krakda krol usulida suzish texnikasi qanday bajariladi deb savol beradi. Talabalar javob berib bo`lganlaridan keyin o`qituvchi ko`krakda krol usulida suzish texnikasini nazariy tushuntirib, amaliy ko`rsatib beradi.

URM tugaganidan keyin o`qituvchi uchta guruh tuzib guruhlariga baliq, delfin, kit deb nom beradi. Talabalar istak xohishlariga ko`ra o`zlari yoqtirgan guruhlariga teng bo`linishlari shart.

Tuzilgan guruhlar o`rtasida harakatli o`yin bo`yicha musobaqa o`tkaziladi. O`yin estafetali oyin «Kim oldin bayroqqa» deb nomlanadi. Har guruhda bir xil ishtiroqchi qatnashishi kerak. Basseyindagi 1-2-3 start olish supachalariga uchta jamoa chiqadi. Qaysi jamoa o`yinda g`olib bo`lganini aniqlash uchun belgilangan joyga ohirgi ishtiroqchi yetib kelishlari kerak. Har guruhdan bitta-dan o`yinchi chiqib belgilangan start olish supachalariga chiqadilar. Talabalarga o`yin qoidolari tushuntiriladi. O`yin qoidasi quydagicha: jamoa o`yinchilari o`z yo`laklari bo`yicha tez suzib borib, yolak oxirida osilib turgan koptokga qo`lini teggizib orqaga yana suzib qaytadilar. Qaysi jamoaning ishtiroqchisi oldin marraga yetib kelsa keyingi ishtiroqchi suvga sakrab o`yinni davom ettirib ketadi va oyin shu tariqa davom ettirildi.

O`qituvchining signalidan so`ng start olib o`yinni boshlaydilar. Jamoa o`yinchilari o`z jamoadoshi marraga yetib kelmaguncha suvga sakramay kutib turishadi. Qaysi jamoa birinchi bo`lib barcha ishtiroqchilari bir marta to`pga qo`lini teggizib kelsa va marraga birinchi bo`lib yetib kelsa o`sha jamoa g`olib bo`ladi. Shu usul bilan g`olib jamoa aniqlanadi va rag`batlantiriladi.

Bu o`yining vazifasi shundan iboratki, talabalarni chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ularda jamoaga bo`lgan hurmatni va o`zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.

II. Asosiy qism:

O`qituvchining buyrug`i bilan talabalar o`z guruhlari bo`yicha saflanadilar. Talabalarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun estafetali o`yin o`tkaziladi. O`yin: 4x50, har guruhdan bitadan o`yinchi belgilangan joyda turadi. O`qituvchining signali bilan o`yin boshlanadi. Tez suzib belgilangan joyga qaysi guruh a`zosi birinchi bo`lib suzib qaytib kelsa, shu jamoa g`olib bo`ladi.

Shu tarzda guruhlarining hamma a`zosi o`yinda ishtirok etadi va g`olib jamoa aniqlanadi. G`olib jamoa rag`batlantiriladi.

Darsning asosiy qismida MRM larni bajargandan keyin tuzilgan guruhlar o`rtasida ko`krakda krol usulida suzish start olish texnikasi o`rgatish mashg`lotlari o`tkaziladi. Kim bilan kim start olishni o`qituvchi ma`lum qiladi. Har guruhdan bittadan o`yinchi chiqib belgilangan joydan turib supachadan suvga sakrab start olishni bajaradilar. Eng yahshi start olib sakragan ikki jamoa bir biri bilan o`ynaydilar. Darsni motor zichligini oshirish maqsadida uchinchi jamoa basseyinning boshqa bir sakrash joyida mashqni takrorlab turadilar. Yutqazgan jamoani o`rniga

uchinchi jamoa o`yinga tushadi. Ko`krakda krol usulida suzish texnikasini o`rgatishda start olishni to`gri bajargan ishtiroqchilar va g`olib jamoa aniqlanib rag`batlantiriladi. Darsda faol qatnashgan talabalar baholanadi. Yaxshi o`zlashtira olmagan talabalarga individual vazifalar beriladi.

III. Yakuniy qism:

Savol javob tarzda o`tkaziladi. Dars muhokama qilinadi, faol talabalar baholanadi, uyga vazifa beriladi.

1. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.
2. Start olish texnikasi.
3. Suzayotganda qanday muvozanatini saqlash.
4. Suzayotganda nafas olishni qo'l va oyoqlar harakatiga moslashtirish.

1. Ta'limiy: Talabalarga ko'krakda krol usulida suzish texnikasi va start olish texnikasini o'rgatish, ularda ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Suzayotganda qanday muvozanatini saqlash qobiliyatlarini rivojlantirish va suzayotganda nafas olishni qo'l va oyoqlar harakatiga moslashtirishni mustahkamlash.

tiruvchi: Talabalarni sog`lig`ini mustahkamlash, hayotiy zarur bo`lgan jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.

3. Tarbiyaviy: Talabalarda o'zaro hamjihatlik va jamoaga nisbatan hurmat xissini uyg'otish, insoniylik va vatanparvarlik g'oyasini rivojlantirish.

uslubi: Interfaol uslubi, musobaqa metodi.

Kerakli anjomlar: To`p, xushtak, sekundomer, ko`rgazmali vositalar.

O'tish joyi: **Basseyin.**

Dars mazmuni	Me'vori	T.M.K
1. Kirish qism: Saflanish, bildirgi qabul qilish, salomlashish, davomat, dars maqsadi va mazmuni, turgan joyda burilishlar, yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish, sportcha yugurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. Ikki qatorga saflanib juftlikda bajariladigan URM.	25 minut 10 minut	Safda to`g`ri turish qoidasini tushuntirish O`qituvchini ko`rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o`rtacha sur`atda bajariladi.

1. Yuzma-yuz holatda qoʻl panjalari sherigini qoʻl panjalari bilan juftlashtiriladi va qoʻllarni kuch bilan itariladi.	1 minut	Sherigi bilan bir-birini qoʻliga tayanib, asta-sekinlik bilan kuchni oshirib boradi.
2. Yuzma-yuz turgan holatda qoʻllar elkada oldinga egilish, oʻng va chap tomonlarga egilish.	1 minut	Gavdani toʻgʻri ushlash, tizza bukilmaydi.
3. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qoʻllar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga burulish mashqi. 1-oʻngga burulish 2-d.h 3-chapga burulish 4-d.h	5-6 marta	Qoʻllarni mahkam ushlab oyoqlar elka kengligida turadi.
4. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qoʻllar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga egilish mashqi. 1-oʻngga egilish 2-d.h 3-chapga egilish 4-d.h	5-6 marta	Qoʻllarni mahkam ushlab oyoqlar elka kengligida turadi.
5. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qoʻllar tirsakdan juftlashtiriladi, bir-birini koʻtarish mashqi.	1 minut	Sherigini koʻtarganda qoʻllarni mahkam ushlash kerak.
6. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qoʻllar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, bir-birini koʻtarish mashqi.	1 minut	Gavdani toʻgʻri tutib, tizzani bukmaslik kerak.
7. Guruh ikkiga boʻlingan holda ikki qator boʻlib turadilar. Har bir talabani orasi 2-3 m boʻladi. D.H. oldinga egilgan holda qoʻllar yon tomonda turgan joyda qoʻllarni oldinga aylantiramiz, bosh oldinga qaragan boʻladi.	0,5 minut	Gavdani toʻgʻri tutib, tizzani bukmaslik kerak.
8. Shu xolatda orqaga engashib qoʻllarni orqaga aylantiramiz.	0,5 minut	Gavdani orqaga tashlagan holda, tizzani bukibish kerak.
Bir qatorga saflanish. Talabalar uch guruhga boʻlinib, harakatli oʻyin oʻtkaziladi: oʻyin «Kim oldin bayroqqa» deb nomlanadi. Har guruhda bir xil ishtiroqchi qatnashishi kerak. Basseyindagi 1-2-3 start olish supachalariga uchta jamoa chiqadi. Qaysi	8 minut	Start olishni toʻgʻri bajarishiga etibor berib boorish kerak.

jamoa o'yinda g'olib bo'lganini aniqlash uchun belgilangan joyga ohirgi ishtiroqchi yetib kelishlari kerak. Har guruhdan bitta-dan o'yinchi chiqib belgilangan start olish supachalariga chiqadilar. Talabalarga o'yin qoidalarini tushuntiriladi. O'yin qoidasi quydagicha: jamoa o'yinchilari o'z yo'laklari bo'yicha tez suzib borib, yolak oxirida osilib turgan koptokga qo'lini teggizib orqaga yana suzib qaytadilar. Qaysi jamoaning ishtiroqchisi oldin marraga yetib kelsa keyingi ishtiroqchi suvga sakrab o'yinni davom ettirib ketadi va oyin shu tariqa davom ettirildi.		
Bir qatorga saflanish.		
II. Asosiy qism: MRM.	50 minut	Qo'llarni belgilangan joyga tegizish shart.
O'qituvchining buyrug'i bilan talabalar o'z guruhlari bo'yicha saflanadilar. Talabalarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun estafetali o'yin o'tkaziladi. O'yin: 4x50, har guruhdan bitadan o'yinchi belgilangan joyda turadi. O'qituvchining signali bilan o'yin boshlanadi. Tez suzib belgilangan joyga qaysi guruh a'zosi birinchi bo'lib suzib qaytib kelsa, shu jamoa g'olib bo'ladi.	15 minut	Har bir ishtiroqchining qo'l va oyoq harakatlariga etibor berib boorish kerak.
Shu tarzda guruhlarning hamma a'zosi o'yinda ishtirok etadi va g'olib jamoa aniqlanadi. G'olib jamoa rag'batlantiriladi.		
Bir qatorga basseyin chetiga saflanish.		
1. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi bajarish.	5 minut	
2. Start olish texnikasi bajarish.	3 minut	
3. Suzayotganda qanday muvozanatini saqlashni o'rganish .	5 minut	Ko'rakni to'g'ri tutish va gavda muvozanatiga katta e'tibor qaratish kerak.
4. Suzayotganda nafas olishni qo'l va oyoqlar harakatiga moslashtirish.	2 minut	
Uch guruhga saflanish.		
Guruhlar o'rtasida suzish musobaqasi o'tkaziladi va g'olib jamoa aniqlanib rag'batlantiriladi.	20 minut	Suzish jarayonini to'g'ri baholash kerak.

III. Yakuniy qism: Saflanish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, dars muhokamasi, savol-javob, baholash, uyga vazifa.	5 minut	Bir qatorga saflanish, xato va kamchiliklarni tushuntirish, xayrlashish, bir qator saf bo`lib zaldan chiqib ketish.
---	---------	---

--	--	--

