

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

O'YINLAR ORQALI SUZISHNI O'RGANAMIZ

TOSHKENT – 2009

Mualliflar:

*Korbut V.M. – O'zDJTI suzish kafedrasining mudiri, dotsent,
O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy;
Isroilova R.G. – O'zDJTI suzish kafedrasining katta o'qituvchisi.*

Taqrizchilar:

*Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;
Xusanov V. – O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan
murabbiy.*

Uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya oliygohlari, kollej va litseylari jismoniy tarbiya fakultetlari va kafedralari, Xalq ta'limi Vazirligi sport maktablari, shuningdek, suzish bo'yicha murabbiy va instruktorlar uchun mo'ljallangan.

O'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi oliy o'quv yurtlararo ilmiy-uslubiy kengash tomonidan nashrga tavsiya qilingan.

© O'zDJTI nashriyot-matbaa
bo'limi, 2009 y.

KIRISH

O'yin – insonni o'rab oluvchi borliqni (odamlarning mehnati va turmush tarzi, hayvon va qushlar harakati), ijodiy, to'g'ri, yoki bilvosita qaytaradigan va umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligiga yo'naltirilgan harakatlantiruvchi ta'siridan iborat faoliyat turidir. O'yin faqatgina ma'lum harakatlarni mexanik ravishda bajarishga majbur qilmasdan, balki o'z xotirasini va harakat tajribasini safarbar qilishga, ro'y berayotgan voqealarni anglashga, vaziyatni solishtirishga, o'z harakatlarini baholashga qaratilgan sog'lom musobaqa muhitini hosil qiladi. O'yin jarayonida ta'lim, tarbiya va harakat masalalari hal bo'ladi. Jarayon va yuklamasi turiga qarab, o'yinlar ijodiy, bilim oladigan, harakatdagi va sportga taalluqli bo'lishi mumkin. Biz suzishning boshlang'ich ta'lim berish jarayonida harakatdagi o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari, ularning roli, o'rni va ahamiyatini ko'rib chiqamiz. Harakatdagi o'yinlar ongli faoliyat bo'lib, unda tahlil qilish, solishtirish, umumlashtirish va to'g'ri xulosa chiqarish ko'nikmalari namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Ta'limiy ahamiyatga ega bo'lgan o'yinlar shunday o'yinlarki, ular engil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa sport turlarida o'rganiladigan harakatlardan tuzilishi va xarakat turlari jihatidan yaqin bo'ladi. O'yinlar vaqtida o'yinchilar orttirgan oddiy harakat ko'nikmalari, nafaqat harakatlar texnikasi chuqurroq o'rganilganda unga nisbatan oson moslashib boradilar, balki uni egallashni osonlashtiradi ham.

Suzish va sog'liq

Suzishni o'rganish suvdan qo'rqish va o'z kuchiga ishonmaslik hissini engish bilan bog'liq jarayondir. Shuning uchun, agar suzishni o'rganish mashg'ulotlari to'g'ri tashkil etilsa, ular insonda dadillik, qat'iyat va mardlik kabi hislatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Suzishni o'rganish darslari ko'pincha guruhda bo'lgani sababli, ular do'stlik, birodarlik va jamoatchilik hissiyotlarini tashkil topishiga olib keladi.

Suzish inson organizmiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Buni ko'pgina omillar bilan tushuntirish mumkin. Avvalombor, suv muhiti va uning organizmga jismoniy, mexanik, biologik va harorat ta'siri unda yoqimli hissiyotlar hosil qilib, organizmning barcha

tizimlarini funksional rivojlanishiga, tayanch-harakat apparatining, yurak-tomir, nafas va nerv tizimida turli kasalliklarining oldini olish va tuzalishiga olib keladi. Undan tashqari, biz uchun odatiy bo'lmagan tananing gorizontal holatda joylashuvi, er tortilish kuchining ta'siri sezilarli kamayishi holatida bo'lishlik va harakat faolligini aniq chegaralash imkoniyati ham organizmga o'z shifobaxsh ta'sirini ko'rsatadi.

Ma'lum miqdorda suzish nerv tizimining funksional imkoniyatlari va uning vegetativ funksiyalarining yaxshilanishiga olib keladi, nerv jarayonlarining harakatchanligini oshiradi. Suv va suzishdagi bir zayldagi takroriy harakatlar nerv tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatib, ortiqcha hayajonlanishni kamaytiradi.

Suzish yurak-tomir tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumki, suvdagi tananing holati osilib turgan holatga yaqin bo'ladi. Bunda yurak hajmi kattalashib, ko'p miqdorda qonni haydaydi. Quruqlikda tikka turgan inson yuragi taxminan 689 sm^3 , yotgan holatda 771 sm^3 , suvdagi holatida esa 922 sm^3 gacha hajmni egallaydi. Suzuvchining gorizontal holatida tana to'g'rima-to'g'ri qarshiligining yuzasi eng kam kattalikka ega bo'lib, u o'zining vaznini engish uchun ortiqcha kuch sarflamaganligi uchun yurakning ishi ancha engillashadi. Oddiy vertikal holatda yurak qonni yuqoriga haydashga majbur bo'ladi, aksincha suzish paytida bunday bo'lmaydi. Tana sirtiga suvning bosimi tomir qonining markazdan uzoq joylardan yurakka bo'lgan harakatini yaxshilaydi, ko'krak qafasining so'rish funksiyasini engillashtirib, yurakning o'ng bo'lmachasi va qorinchasi uchun qulay sharoit yaratib beradi. Yurak-tomir tizimining faoliyatida etishmovchilik bo'lgan insonlar uchun suzish yaxshi mashq hisoblanadi. Undan tashqari, suzish paytida ko'krak katta mushaklarining dinamik ishi ham yurak ishlashiga yordam beradi.

Hozirgi vaqtda suzish davolash jismoniy tarbiyasining yurak faoliyatini mustahkamlash va rivojlantirish uchun eng yaxshi usul hisoblanadi.

Suzish bilan shug'ullanish – nafas tizimi uchun eng yaxshi mashq. Nafas olayotgan paytda havoni yutishda qatnashadigan mushaklar ko'p ish bajaradi, chunki ular ko'krak qafasining sirtida bo'lgan suvning bosimini engishga majbur bo'ladi. Odatda suvning tagida bo'ladigan nafas chiqarish ham qiyinlashadi. Bunday muntazam “gimnastika” nafas olish va chiqarish jarayonlarida qatnashayotgan mushaklarning mustahkamlanishi va rivojlanishi, ko'krak qafasining harakatchanligi va

o'pka hayotiy sig'imining kattalashishiga olib keladi. Odatda o'pkaning hayotiy sig'imi 3,5-4 ming sm^3 dan oshmaydi, yaxshi suzuvchida esa sig'im salkam ikki barobar oshib 6-7 ming sm^3 ga etadi.

Suzish bilan muntazam ravishda shug'ullanilsa ovqat hazm qilish organlarining sekret, motor va so'rilish funksiyasi normallasadi. Mushaklar faoliyati jigar va o't qopidan safroning chiqishiga yordam berib, yo'g'on ichaklarning bo'shalishini osonlashtiradi.

Suzish bilan shug'ullanish modda almashinuvini kuchaytiradi, bu esa o'z navbatida almashinuvning oxirgi maxsulotlari – mochevina, siydik kislotasi va karbonat angidridning ko'proq hosil bo'lishiga olib keladi. Chiqarish organlarining faoliyati ham faollashadi.

Suzish vaqtida qonda juda katta o'zgarishlar sodir bo'ladi. Harorati $+20^{\circ}C$ bo'lgan suvda 1 daqiqa davomida bo'lishlik eritrotsitlarning miqdorini 20-25% ga ko'payishi va qondagi gemoglobin tarkibini ortishiga olib keladi.

Inson organizmi hayot faoliyati uchun eng zarur shartlaridan biri – tashqi muhit sharoiti o'zgarganda tana haroratining muqim bo'lib saqlanishi hisoblanadi. Inson suvga tushganida tanasining issiqlik almashinuvida o'zgarishlar sodir bo'ladi, sababi suvning harorati havodan sovuqroq bo'lib, ancha katta bo'lgan issiqlik sig'imi va issiqlik o'tkazuvchanligiga ega. Mashg'ulot va chiniqishlar natijasida inson o'z organizmini $+8... +10^{\circ}C$ haroratga ega bo'lgan suvda uzoq vaqt davomida suzishga o'rgatishi mumkin.

Suzish bilan shug'ullanish gigiena qoidalariga mustahkam rioya qilishga o'rgatadi. Doimiy suvli mashg'ulotlar sekin-asta ehtiyoj va odatga aylanib qoladi. Suv tanaga mexanik va harorat qo'zg'atuvchi sifatida ta'sir qilib, kir, ter va teri yog'ini yuvib tushiradi, terining mustahkamlanishi va teri teshikchalari orqali nafas olishning yaxshilanishiga olib keladi.

Gorizontal holatda muntazam harakatlar juda yaxshi tuzatish vositasi hisoblanib, qomatning buzilishini – bukchayib yurish, umurtqa pog'onasining har xil qiyshayishlari (skolioz, kifoz)ni, bo'g'imning qiyin harakatchiligini yo'qotadi. Qomatning kamchiliklarida eng katta samarani brass usulida suzish, sal kamrog'ini ko'krakda va chalqanchasiga quloch otib suzish (krol) usuli beradi. Oyoqlarning harakati boldir va tovon suyaklarining biriktiruvchi bo'g'implari paylarini va mushaklarini mashq qildirib, to'piq shakli o'zgarishining oldini oladi.

Undan tashqari, suzish oyoq-qo'l sinishlari, umurtqa miyasining xarakat funksiyalari bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarning asoratlarini davolash uchun qo'llaniladi, hattoki harakat apparatining surunkali shikastlanishiga moyil bo'lgan odamlarga ham suzish bilan shug'ullanish maslahat beriladi. Suzish vaqtida hamma mushaklarning asosiy guruhlari qatnashadi, bu esa ularning mutanosib rivojlanishiga va mushakdan korset hosil bo'lishiga olib keladi.

Suzish mashqlari ortiqcha yog'larning kamayishiga, ozg'in odamlarda esa terining teri osti negizining kattalishishiga olib keladi, bunda mushaklarning kuchi va hajmi o'sishi bilan birga qomat ham yaxshilanadi. Suzishni nafaqat sog'liq, balki ta'lim vositasi sifatida bilgan qadimgi greklar o'qimishli bo'lmagan odam haqida: "U na o'qishni va na suzishni biladi", – deyisharkan.

O'yin usuli – jismoniy tarbiyaning majburiy uslubiy talabidir

Suzish mashg'ulotlarida o'yin usulining keng qo'llanilishi jismoniy tarbiyaning majburiy talabi hisoblanadi. Bu usul uchun quyidagilar xos:

- o'yin qoidolari doirasi bilan chegaralangan emotsionallik va raqobatchilik;
- mavjud o'yin qoidalariga mos ravishda olingan malaka va ko'nikmalarni juz'iy qo'llash;
- o'yinning har xil holatlarida tashabbus ko'rsatib mustaqil echimlarni qabul qilish ko'nikmasi;
- jismoniy va axloqiy-jur'at hislatlarni: epchillik, kuch, chidamlilik, orientatsiya tezligi hamda topqirlik, mardlik va g'alabaga intilishni kompleks ravishda rivojlantirish.

O'yin – suzishni o'rganishning muhim vositasidir. U do'stlik, sabr, ongli intizom, o'z xohish va istaklarini jamoaning xohish va istaklariga bo'ysuna olish hissiyotlarini tarbiyalaydi. O'yin, xuddi musobaqa kabi suzishga xos bo'lgan bir turdagi va o'zgaraydigan harakatlarning almashinib turish vositasi sifatida suzish mashqlarining hissiyotlilikini oshiradi. O'yin paytida predmet materiali turli ko'rinish va shakllarda ko'p karrali takrorlanadi. Shuning uchun ham musobaqa va o'yin usullarini birinchi darslardayoq qo'llash lozim bo'ladi.

Ammo o'yin usulining kamchiliklari ham bor. Birinchidan, suzish bilan shug'ullanuvchilar o'yinga qiziqib, suzish harakatlarining to'g'ri bajarilishiga e'tibor bermasdan, xatolarga yo'l qo'yadilar, keyinchalik bu xatolar odatiy tus olishi mumkin; ikkinchidan, har bir shug'ullanuvchining individual hislatlariga mos ravishda yuklamani taksimlash qiyin.

Shuning uchun o'yin o'tkazganda quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilish kerak bo'ladi:

- har bir o'yinda shug'ullanuvchilarning u yoki bu jismoniy imkoniyatlari rivojlanishiga va suzish texnikasining kerakli elementlarini o'rgatishga yordam berishga olib keladigan vazifa qo'yilishi kerak;

- o'yin suzish bilan shug'ullanuvchilar kuchiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo'lib, ijobiy emotsional ta'sir ko'rsatishi kerak;

- o'yin qatnashuvchilarda faollik va tashabbus namoyon bo'lishiga undashi kerak;

- o'qituvchi shug'ullanuvchilarning emotsionallik darajasini nazoratga olib, o'z vaqtida o'yinni to'xtata olishi, uni boshqarishi va yo'naltira olishi kerak.

Suvdagi o'yinlar individual (guruhlarga bo'lmasdan) va guruhli (guruh-jamoalarga bo'lib) usullar orqali o'tkaziladi. Ular quyidagicha bo'linadi:

- musobaqa elementi bo'lgan syujetsiz o'yinlar;
- syujetli o'yinlar;
- guruh o'yinlari.

O'z pedagogik vazifasiga binoan barcha o'yinlar quyidagilarga yo'naltiriladi:

- suvga ko'nikma hosil qilish;
- suzish texnikasining turli elementlarini egallash;
- shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish;

- amaliy suzishning elementlarini egallash;
- suvga oddiy sakrash ko'nikmasiga ega bo'lish;
- suv to'pi sport o'yinini o'rganishga yaqinlashish;
- suvda turli o'yinlar va ermaklar.

O'yinlar o'tkazilishi va tanlanishiga qo'yiladigan talablar

O'yin tanlashda qaysi pedagogik vazifani echish kerakligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak bo'ladi. Harakatli o'yinlarni o'rgatish va o'tkazish uslubiyatida quyidagi pedagogik maqsadlarga rioya qilish kerak: yangi materialni ongli qabul qilish, o'quv jarayonida faol ishtirok etish, tashabbus ko'rsatish va ijod qilish. O'yin jarayonida ishtirok etish protsessi tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak. O'yinlar qo'llanilishi va o'yin materialining tanlanishi ko'pgina omillarga bog'liq. Avvalambor, qo'yilgan pedagogik vazifalarga mos kelishi: ta'lim berish, mashg'ulot va tarbiyaga.

Guruhning jismoniy va suzish bo'yicha tayyorgarligini yaxshi bilish kerak, shug'ullanuvchilar nimani qila olishlari mumkin va nimaga kuchlari etmasligi haqida aniq tasavvurga ega bo'lish kerak. Bunda tanlangan o'yinni ishtirokchilarning yoshi, guruhning bir xilligi va o'yinchilar soniga moslash kerak bo'ladi. O'yinlarni ularning qiyinlik darajalariga mos ravishda tanlash ham katta ahamiyatga ega. Harakat talab qilmaydigan oson o'yinlarni ham, juda qiyin bo'lgan o'yinlarni ham o'ynash qiziqish uyg'otmaydi. Tanlash ko'p hollarda o'yinning joyi va sharoitiga bog'liq: ochiq suv havzasi, basseyn, suvning va havoning harorati, xavfsizlik choralari.

O'yinlarning o'tkazilishiga tayyorgarlik ko'rish, qatnashuvchilarni tashkillashtirish va o'yinni tushuntirish

O'yin o'tkazilishida eng asosiy rolni rahbar o'ynaydi. U butun o'yinning yo'nalishi bo'yicha har bir detalni oldindan hisobga olib chiqishi kerak, ayniqsa o'yin birinchi marta o'ynalayotgan bo'lib, uning borishida hamma vaziyatlarni oldindan ko'ra bilish qiyin bo'lsa. Rahbar o'yinning o'tkazish joyini, inventarini oldindan tayyorlab qo'yishi kerak. O'yinchilar tashkiliy jihatdan qancha tez va puxta tayyorlangan bo'lsa, o'yinning oxirgi natijasi va o'tkazilishi shunchalik muvaffaqiyatli o'tadi.

O'yin boshida boshlovchi tanlanadi yoki qatnashchilar guruhlarga bo'linadi. Boshlovchini yoki boshliq yoki guruh qatnashchilari tanlashi mumkin ("Sanab" yoki "qur'a" tashlab).

Agar qatnashuvchilarni guruhlarga bo'lish lozim bo'lsa, quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

• safda turib sanash – o'yinchilar guruhlar soniga qarab 2 yoki 3 ga sanalib bo'linadi;

• boshliqning xohishiga qarab (qatnashuvchilarning kuchini bilsa);

• boshlovchilar o'zlariga o'yinchilarni navbat bilan safdan tanlab olishadi;

• o'qituvchining tanlashiga qarab. Bunda u guruhlarini xohlagan o'yinlarda doimiy tarkib bo'lib o'ynaydigan qilib tanlaydi.

Guruhlarini tuzgan paytda har birining tarkibida kuch bo'yicha bir xil o'yinchilar bo'lishiga intilish kerak. Guruh boshliqlarini ko'pincha ishtirokchilarning o'zlari tanlashadi.

O'yin shartlarini tushuntirish dastlabki o'yin saflanishida olib boriladi. Bu qoidaga rioya qilish shart. O'yinchilarda ortiqcha savol tug'ilmasligi uchun tushuntirishni ko'rsatish orqali olib borish kerak. Agar basseynda suv salqin bo'lsa, o'yin o'tkazish shartlarini quruqlikda ham tushuntirish mumkin. O'yinning shartlari mumkin qadar qisqa va aniq tushuntiriladi, ayniqsa o'yinchilar suv ichida bo'lsalar. Tushuntirish rejasini quyidagicha bayon qilinsa maqsadga muvofiq bo'ladi:

• o'yin nomi;

• o'yinchilar rollari va joylanishi;

• o'yin borish tartibi;

• o'yin maqsadi;

• o'yin qoidalari.

Boshliq o'yinni o'zi boshlashi kerak, o'yinni zehnlilik bilan qismlarga bo'lib, o'z vaqtida tugatishi kerak. O'yinchilarning tayyorlanish darajasiga qarab alohida shartlarni soddalashtirishi yoki murakkablashtirishi mumkin. Ayniqsa, o'yinda qaysi texnikaviy usulni o'rganish yoki mustahkamlash zarur bo'lgan bo'lsa, o'shani bajarish qoidalariga ko'proq e'tibor berish kerak bo'ladi. O'yinda gap qaytarish, qo'pollik qilish man qilinadi. O'yin tamom bo'lganligi haqidagi signal ishtirokchilar charchab qolmasdan, o'yindan zavq olib bo'lganda berilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yin tamom bo'lganligi haqida quyidagi so'zlar bilan ogohlantirish mumkin: "Bir minut qoldi", "Bir ochko qolguncha o'ynaladi", "Oxirgi olib boruvchi". Ko'rib turganimizdek, harakatli o'yinlarda boshliqning huquqlari ko'p. Lekin u ulardan to'g'ri foydalanishi, o'yinchilarga maksimal tashabbus ko'rsatishlariga imkon berib, o'zi ob'ektiv va xolisona hakam bo'la olishi kerak.

O'yin natijalarini aniqlash, xatolar va noto'g'ri harakatlarni ta'riflab berish katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Boshliq butun o'yinga ta'rif va alohida o'yinchilarning harakatlariga baho berishi kerak. Qoidalar buzilib, xatolarga yo'l qo'yilgan bo'lsa, ularni ko'rsatishi, yaxshi o'yinchilarni qayd qilishi kerak.

Ishtirokchilarni ham o'yinlarni baholashga jalb etish mumkin. Ob'ektiv tahlil o'zini to'g'ri baholay olishga, tanqidiy fikrlashga o'rgatib, tashabbusni rivojlantiradi, guruhda o'rtoqlarcha muomalani mustahkamlaydi, suzish mashg'ulotlariga qiziqishni kuchaytiradi va oqibatda materialning yaxshiroq o'zlashtirilishiga va mustahkamlanishiga olib keladi.

Suzishni o'rganishda o'yinlar o'tkazish uchun uslubiy ko'rsatmalar

Suzishni o'rganishda o'yinlar har bir mashg'ulotning aniq vazifalarini, uning mohiyatini hisobga olgan va darslarda o'rganilgan o'quv materialiga bog'langan holda qat'iy maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi.

Suzishga o'yin orqali o'rgatish masalasini to'g'ri hal qilishda quyidagi uslubiy ko'rsatmalar yordam beradi:

1. O'yin ishtirokchilari o'yinning mazmuni va vazifalarini tushunishlari kerak.

2. O'qituvchining vazifalari:

- boshqa mashqlar orasida o'yinning joyini to'g'ri tanlash;
- o'yinning davomiyligini hisobga olish;
- shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yinlarni qiyinlik darajalari bo'yicha taqsimlash;
- o'yinchilarni teng kuchli guruhlariga bo'lish;
- hakamlikni ob'ektiv va xolisona olib borish;
- optimal yuklamalarni ta'minlab, yuklamaning intensivligini dam olish bilan almashtirib borish;
- o'yin qoidalarini aniq va qisqa tushuntirish;
- o'yin qatnashchilarining muvaffaqiyatlarini ta'kidlash va baholash;
- o'yin faoliyatini tahlil qilish;
- o'yinchilarni o'z harakatlarining analizini olib borishlariga undash;

- shug'ullanuvchilarni o'zlariga tanish bo'lgan o'yinlarni o'zlari tashkil-lashtirishlariga undash;

- o'yin natijalarini aniqlashda nafaqat oxirgi natijani, balki harakat-lantiruvchi faoliyatning bajarilish sifatini ham hisobga olish.

3. Dars tarkibidagi o'yinlar va boshqa mashqlar orasida uzviy tashkiliy-uslubiy o'zaro bog'lanish bo'lishi kerak.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan etarli darajada yaxshi o'zlash-tirilgan suzish texnikalari yoki mashqlarnigina o'yinlarga jalb qilish lozim.

5. Bir mashg'ulotning o'zida yangi mashqlar o'rganishni yangi o'yin o'rganish bilan birgalikda olib borish kerak. Suzishga o'rgatishda o'yinlar qo'llashni harakatga undovchi sifatlarning vazifalari bilan yaqindan bog'lab olib borish zarur. Masalan, epcillikni rivojlantirish uchun tanish bo'lgan o'yinlarni yangilab, ularni har xil variantlarda qo'llash mumkin. O'yinchilar oldiga harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan yangi vazifalar qo'yilishi, jamoa va individual harakatlarning murakkabroq qoidalarga bo'ysunadigan o'yinlar o'tkazilishi lozim.

Tezlikni rivojlantirish uchun 5-10 m li masofani tezlik bilan engib o'tishga mo'ljallangan mashqlar bilan murakkablashtirilgan, tez o'zgaradigan muhitda tezkor harakatli javoblarni talab qiladigan o'yinlarni o'tkazish kerak. Chidamlilikni shakllantirish uchun 8-12 daqiqa davomida o'rtacha intensivlikdagi harakat faoliyatiga ega bo'lgan o'yinlar o'tkaziladi.

O'yin o'tkazish qoidalari

O'yin o'tkazishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak bo'ladi:

- o'yinni tushuntirganda, uning mazmuni va qoidalarini aniq qilib gapirib berish, boshlovchini tanlash va o'yinchilarni teng kuchli guruhlariga bo'lish kerak;

- har bir o'yinda suvga tushgan barcha qatnashuvchilar ishtirok etishlari kerak;

- basseynda suv salqin bo'lsa, o'yin tezkor sur'atda faol o'tkazilishi kerak;

- o'yin o'tkazilayotgan paytda qoidalarining bajarilishiga e'tibor berib, noxush holatlar: qo'pollik, o'rtoqlarga xos bo'lmagan xulq, o'yin qoidalarini buzilishi ro'y berganda, qat'iy choralar ko'rilishi lozim;

- o'yin tugaganda, albatta, natijalar, g'olib va yutqazganlarni e'lon qilib, jamoa manfaatlarini hisobga olgan harakatlar va o'zaro yordamni ko'rsatib o'tish kerak;

- har bir o'yinni o'z vaqtida, o'yinchilar charchab qolmasliklaridan oldin tugatish kerak.

Talabalarining ham, o'quvchi yoshlarning ham, suvdagi o'yinlarining muvaffaqiyatli o'tishiga pedagogning bevosita ishtirok etishi yordam beradi. Bu shug'ullanuvchilarning tezroq uyushib, o'yinga kirishib ketishiga sabab bo'ladi. Agar o'qituvchi o'yinda ishtirok etmasa, u o'ziga o'yin yaxshi ko'rinadigan joy tanlab olishi kerak. Suvdagi o'yinlar yangi o'quvchilar bilan ham, suzishni yaxshi biluvchi o'quvchilar bilan ham o'tkaziladi. O'yinchilarning tayyorgarlik darajalari oshgan sari o'yinlar murakkablashib boraveradi.

O'yin turi o'qitishning pedagogik vazifalari, o'yin o'tkazish sharoitlari, suvning chuqurligi va harorati, guruhda shug'ullanuvchilar soni, ularning yoshi, tayyorgarlik darajalariga qarab tanlanadi.

O'YIN TASNIFI

Suvni o'zlashtirish uchun o'tkaziladigan o'yinlar

Bu guruhdagi o'yinlar shug'ullanuvchilarning qo'rqish, o'z kuchiga ishonmaslik hislarini engishlariga, talabalarining bilim faoliyatini faollashtirib, suzish mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarining o'sishiga yordam beradi.

O'yinga qiziqish yangi o'quvchilarning o'z kuchlariga ishonmaslik hislarini engishlariga, suv muhitini o'zlashtirishlariga, uning zichligini his qilishlariga, ya'ni suv ularni "ushlashi"ga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi. O'yinlar darsning asosiy qismida basseynning sayoz tomoni yoki yon devori (bortik)da o'tkazilib, asosan turli ko'chishlardan, sakrash va suvga botishlardan iborat bo'ladi.

Suv hossalari bilan tanishish uchun o'tkaziladigan o'yinlar

“Dengiz hayajonda”

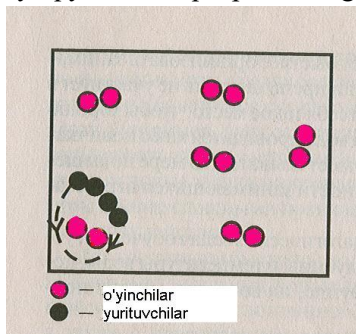
O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish.

O'yinning ta'rif: shug'ullanuvchilar bittalab qirg'oqqa yuzlarini o'girib, safga turadilar va qo'llariga uzun tayoq yoki boshqa “prichaldagi qayiq” vazifasini o'taydigan predmetni ushlaydilar. “Dengiz hayajonda”, - buyrug'i berilgach, o'yinchilar turli yo'nalishlarda tarqalib, qo'llari bilan erkin eshish harakatlarini bajaradilar. Bu harakatlar ularga suv tagida harakatlantirishlariga yordam beradi.

O'yin shartlari: Boshlovchining “dengizda sokinlik” degan buyrug'i bilan o'yinchilar tez avvalgi holatni egallashga harakat qilishlari kerak. Keyin boshlovchi: “bir, ikki, uch – mana joyga turdik biz”, - deyishi bilan qayiqlar yana “prichalda” birga yig'ilib oladilar.

Kech qolgan o'quvchi o'yinni davom ettira olmaydi va jarima ochko oladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “Qayiq”larning “tarqalib” ketgan fazasi chegaralangan bo'lishi kerak. Birinchi va ikkinchi buyruq orasida boshlovchi ozgina tanaffus ushlab turishi kerak, o'yinchilar to'xtab, yo'nalishini o'zgartirib “prichal”ga harakat qilsin.



“Kim balandroq?”

O'yin vazifalari: suv bilan tanishish, suvning o'ziga xos hossalari bilan tanishish, tananing suyri holat olishini o'rganish malakasini egallash.

O'yinning ta'rif: o'yinchilar boshlovchiga yuzlarini o'girib turib olishadi. Boshlovchi buyrug'iga binoan hamma o'tiradi, keyin oyoqlarini suv tagidagi erga tirab, qo'llari bilan suvdan itarilib sakrashlari kerak bo'ladi.

O'yin shartlari: har bir sakrashdan keyin g'olib va ikkita g'oliblikka sovrindorlar e'lon qilinadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: g'oliblar muvaffaqiyatlarining sabablarini (barcha mushaklarni kuchantirib, tananing eng qulay suyri holat egallashi uchun cho'zilish) tushuntirish lozim bo'ladi.

“Kechuv”(pereprava)

O'yin vazifalari: qo'lning kafti va elka oldi bilan suvga tayanish malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar safga turadi va signal bo'yicha suv tagida qo'llari bilan yordam berib eshish harakatlarini bajargan holda yuradilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: qo'l harakatlari tanadan nariga tirsak bo'g'imlarida bukilgan qo'l bilan bir vaqtda va navbatma-navbat harakat qilinadi.

“Baliqlar va qarmoq”

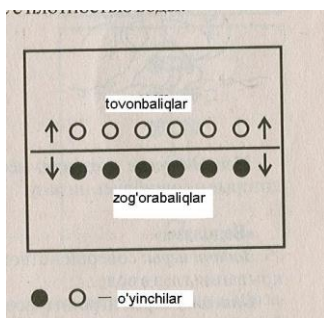
O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, jamoalik hissini tarbiyalash.

O'yinning ta'rifi: o'yinning barcha ishtirokchilari – “baliqlar” qo'l ushlashib basseyn maydoni bo'ylab tarqalib yugurib ketishadi. Boshlovchilar ulardan birontasini o'z qarmoqlariga ilintirishga harakat qilishadi. Tutilgan o'yinchi boshlovchilarga qo'shiladi va qarmoq kengayadi. O'yin barcha baliqlar tutilgach, nihoyasiga etadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “baliqlar”ga qarmoqni kuch bilan uzish va davradan chiqib ketish man qilinadi. “Baliq” qarmoqqa, ya'ni o'yinchilar hosil qilgan doiraga tushganda, tutilgan hisoblanadi. O'yin oxirigacha qarmoqqa ilinmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

“Tovonbaliqlar (karas) va zog'orabaliqlar (karp)”

O'yin vazifalari: Suvning zichligi bilan tanishish.



O'yinning ta'rifi: O'yinchilar bir-birlaridan bir metr masofada bir-birlariga orqalarini o'giran holda sherengaga saflanib olishadi. Bitta sherenga o'yinchilari – “tovonbaliqlar”, ikkinchisi – “zog'orabaliqlar”. Boshlovchi: “Tovonbaliqlar” deyishi bilan “tovonbaliqlar” sherengasi mumkin qadar tezroq shartli zona tomon intilishadi, “zog'orabaliqlar” esa o'girilib “tovonbaliqlar”ga etib olib, ularni qo'llari

bilan ushlab olishga harakat qilishadi va teskarisi. Qarmoqqa ilingan “tovonbaliqlar” va “zog’orabaliqlar” sonini hisoblash o’yin tugaguncha davom etadi.

Uslubiy ko’rsatmalar: o’yin tugashiga qadar ikkala jamoaning nomi teng ravishda aytilib o’tilishi kerak. “Tovonbaliqlar” va “zog’orabaliqlar” sherengalari boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.

Suvga botish bilan o’ynaladigan o’yinlar

“Kim suv tagiga tezroq bekinadi?”

O’yin vazifalari: suvni o’zlashtirish, uning ko’tarilish kuchi bilan tanishish.

O’yinning ta’rifi: boshlovchining signali bilan o’yinchilar suv tagiga tez cho’kkalab o’tirishadi va suv ostida ushlanib turishga intiladi.

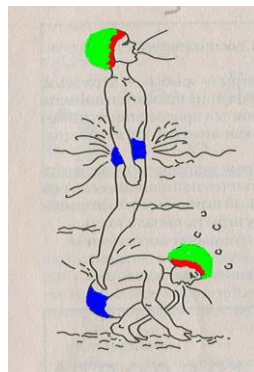
Uslubiy ko’rsatmalar: Suvga sho’ng’ishdan avval nafasni ichiga yutib, nafas chiqarganda havoni ozgina ushlab turish kerak. Bu suvning ko’tarish kuchini sezishga yordam berib, suv tagiga o’tirib olish amaliy jihatdan mumkin emasligiga ishonch hosil qilinadi.

“Baqachalar”

O’yin vazifalari: suvni o’zlashtirish.

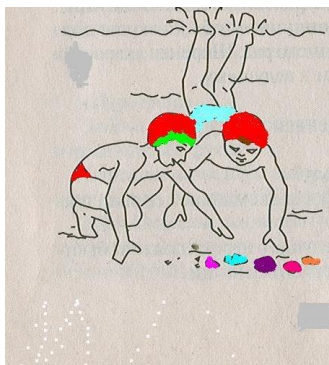
O’yinning ta’rifi: “Cho’rtan baliq” degan signal bo’yicha o’yinchilar (“baqachalar”) joylarida yuqoriga sakraydilar, “O’rdak” signalidan keyin suv tagiga yashirinadilar. Buyruqni noto’g’ri bajargan o’yinchi doiraning o’rtasiga turib olib, o’yinni boshqa barcha o’yinchilar bilan birga davom ettiradi.

Uslubiy ko’rsatmalar: Bir marotaba ham yanglishmagan o’yinchilarni albatta maqtab qo’yish kerak.



“G’avvoslar”

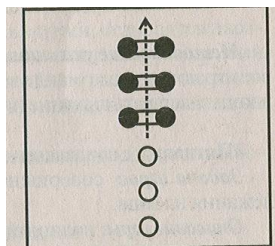
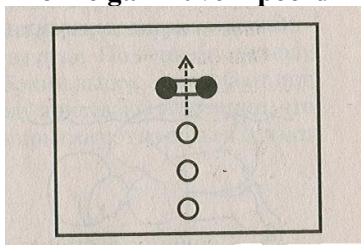
O’yin vazifalari: sho’ng’ish va suvda ko’zini ochish malakasini mukammallashtirish.



O’yinning ta’rifi: o’yinchilar (“g’avvoslar”) suv tagidan birorta yorqin rangli predmetni ko’taradilar. Bu o’yin guruh bilan ham o’ynalishi mumkin. O’yinchilar teng sonli ikkita guruhga bo’linadilar. Barcha predmetlarni suv tagidan tezroq olib chiqqan guruh o’yinchilari g’olib hisoblanadi.

Uslubiy ko’rsatmalar: suv tagidagi predmetlar soni “g’avvoslar” soniga teng bo’lishi kerak, shuning uchun sho’ng’uvchilar ikkita, uchta yoki to’rtta guruhga bo’linishlari mumkin.

“Tonnelga kiruvchi poezd”



O’yin vazifalari: suzish, suv ichida ko’zni ochish, suv yo’nalishini bila olish malakalarini mukammallashtirish.

O’yinning ta’rifi: o’yin qatnashchilari bittalab kolonnalarga saflanib turishadi va qo’llari bilan o’zidan oldingi turgan o’yinchining belini ushlashadi (“poezd”). Ikkita o’yinchi bir-birlariga qaragan holda suv ustida qo’l ushlashib turishadi (“tonnel”). “Poezd” “tonnel”dan o’tishi uchun “poezd” rolini bajaruvchilar navbatma-navbat sho’ng’iydilar. “Poezd” “tonnel”dan o’tgach, o’yinchilar rollarini almashinadi. Variant sifatida – “poezd” o’yinchilardan biri ushlab turgan plastmassadan yasalgan doiradan ham o’tishi mumkin.

Vazifani ikkita yoki uchta tonnelni bir-birlaridan biror masofada joylashtirib murakkablashtirish mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar: sho'ng'ish paytida albatta o'yinchilarning ko'zlari ochiq bo'lib, ular qo'l va oyoqlari bilan erkin eshish harakatlarini bajarishlari kerak.

Suvdan suzib chiqish va suvda yotish o'yinlari

“Meduza”

O'yin vazifalari: suvning ko'tarish kuchi bilan tanishish va vaznsizlik holatini his etish.

O'yinning ta'rif: o'yin qatnashchilari chuqur nafas olib va nafaslarini ushlab qolib, boshlovchining buyrug'i bilan suv tagiga o'tirib olishadi. So'ng engashgan holda suv yuzasiga ko'tarilishadi. Qo'l va oyoqlar yarim bukilgan holatda.

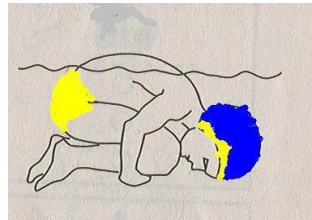
Uslubiy ko'rsatmalar: mashqni nafasni ushlab turgan holatda bajarish; yuqoriga chiqqanda “o'n”gacha sanash kerak.

“Po'kak”(poplavok)

O'yin vazifalari: suvning ko'tarish kuchi bilan tanishish va vaznsizlik holatini his etish.

O'yinning ta'rif: avval chuqur nafas olib va uni ushlab turgan holda o'yinchilar suv tagiga cho'kkalashadi. So'ng, tizzalarini qo'llari bilan ushlab, yuqoriga chiqadilar. Bu holatda har bir “po'kak” “o'n”gacha sanaguncha suv ustida ushlanib turishga harakat qiladi. Musobaqada ikkita guruh va alohida o'yinchilar ishtirok etadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: mashqni boshlashdan avval barcha o'yinchilar boshlovchining buyrug'i bilan chuqur nafas bilan ichiga havo olib, uni chiqqanlarida nafaslarini ushlab turishlari kerak.



“Po'kak bilan quvlashmachoq”

O'yin vazifasi: suvdan suzib chiqish va suvda yotish malakasini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rif: boshlovchi o'yinchilardan birortasiga etib olib, uni ushlashga harakat qiladi. “Quvlashmachoq”dan qutulish uchun o'yinchi “po'kak” holatini egallaydi. Agar “quvlashmachoq” unga bu

holatni egallaguncha etib olib, qo'li bilan tegsa, ikkala o'yinchi rollarini almashinadi.

Ikkinchi variant: o'yinchilarining tayyorgarlik darajasiga qarab, "po'kak"ning o'rniga "meduza" o'yinini bajarish mumkin.

Suv ichiga nafas chiqarish o'yinlari

"Kimda pufak ko'proq?"

O'yin vazifasi: suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomillashtirish.

O'yinning ta'rifi: boshlovchining buyrug'i bilan o'yinchilar suv tagiga boshlari bilan sho'ng'iydilar va og'izlari orqali nafasni davomli chiqaradilar. Nafas chiqarganda ko'proq pufak hosil bo'lgan, ya'ni suvga davomli nafas chiqargan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilarga suvga kirish oldidan havoni chuqur nafas bilan ichiga olish kerakligi eslatiladi.

"Tikyotmas qo'g'irchoqlar"

O'yin vazifalari: suvni o'zlashtirish, suv ichiga nafas chiqarish malakasini takomillashtirish.

O'yinning ta'rifi: juftliklarga bo'lingan o'yinchilar qo'llarini ushlagan holda bir-birlariga qarama-qarshi turib oladilar. Birinchi signal bo'yicha o'ngda turgan o'yinchilar chuqur nafas chiqarib, suv tagiga cho'kkalashadi. Ikkinchi signal bo'yicha chapda turganlar suv tagiga cho'kkalashadi. Ularning sheriklari suvdan sakrab chiqib nafas olishadi.

"Arg'imchoq"

O'yin vazifasi: nafas olish va chiqarish ritmini takomillashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlab bir-birlariga orqalari bilan turib oladilar va navbatma-navbat suvga engashgan holda sheriklarini orqalariga (bellariga) ko'tarib oladilar. Suv ichiga ketma-ket bir necha marta nafas olgan va chiqargan juftlik g'olib hisoblanadi.

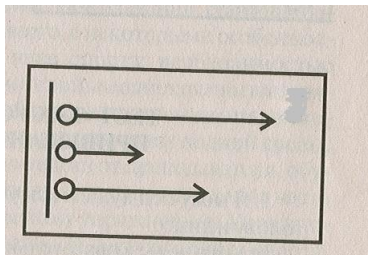
Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar boshlovchiga nisbatan yonboshlari bilan turishlari kerak.

Sirpanish bilan olib boriladigan o'yinlar

“Kim uzoqroqqa sirpanadi?”

O'yin vazifalari: tananing suyri holatini, muvozanatni saqlash malakasini tashkil etish.

O'yinning ta'rif: O'yin ishtirokchilari bitta sherengaga turishadi va boshlovchining buyrug'i bilan avval ko'ksilarida, keyin orqalarida sirpanadilar.



Uslubiy ko'rsatmalar: ko'ksida sirpanish qo'llar oldinga yo'naltirilgan holatda, orqada sirpanish esa qo'llar yuqoriga yo'naltirilgan holatda bajariladi. Sirpanish sayoz joy tomon yoki basseyn ko'ndalangiga bajariladi.

“Delfinlar”

O'yin vazifasi: sho'ng'ish va sirpanish texnikasini takomillashtirish.

O'yinning ta'rif: ishtirokchilar sherengaga turib olishadi. Boshlang'ich holat: turgan holda qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Birinchi signal bo'yicha suv tagiga o'tirish kerak. Ikkinchi signal bo'yicha oldinga va yuqoriga tomon sakrab, suv bo'ylab sirpanib o'tish kerak.

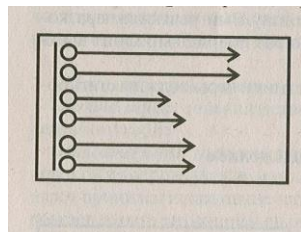
Uslubiy ko'rsatmalar: sho'ng'ish, sakrash va sirpanish paytida ishtirokchi tanasi to'lqinsimon traektoriya bo'yicha harakat qilishi kerak. Berilgan maydonni kamroq sakrashlarni bajarib o'tgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

O'yinning ikkinchi varianti: sakrashlarni basseyn yo'lklarini hatlab o'tib ham bajarish mumkin.

“Torpedolar”

O'yin vazifasi: sirpanish texnikasini takomillashtirish.

O'yinning ta'rif: o'yinchilar juftliklarga bo'linadi. Boshlovchining buyrug'i bilan qo'l ushlab, chalqanchasiga yotib, oyoq kaftlari bilan tiralgan holda itariladilar. Eng uzoqqa sirpangan juftlik g'olib hisoblanadi.



Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar bir-birlariga halaqit bermaydigan qilib joylashib oladilar.

TEST: "QANDAY QILIB SUVGA KO'NIKISHNI TASHKIL ETISH MUMKIN"

1. Men dush tagida turib, boshim va yuzimga xohlagancha ko'p vaqt suv quyib turishim mumkin.

Basseyndagi tomchilar mening g'ashimga tegmaydi.

Cuvga tushganimda har gal ko'zimni qo'llarim bilan ishqalashimning hojati yo'q.

2. Men baravariga qo'llarim bilan o'zimga yordam bergan holda sathi ko'krakkacha bo'lgan suvda yaxshi tezlikda yura olaman va yugura olaman.

3. Men suvda cho'kkalab o'tirgan holda suvga boshimni ozroq vaqtga botira olaman.

4. Men qo'llarim bilan basseyn tubiga tayanib, tanamni suv sathi bo'yicha cho'za olaman:

- qornimga yotib;
- chalqanchasiga yotib.

5. Men suv yuzasi ustida ichimga havo yutib, suv tagida nafas bilan chiqara olaman:

- ikki marta;
- uch marta;
- besh marta.

Suzish texnikasining turli elementlarini o'rganish uchun qo'llaniladigan o'yinlar

Mashq va o'yinlarni keng qo'llash natijasida hosil qilingan ko'nikmalar, cheklangan tor doiradagi vosita va vazifalarni qo'llab shakllangan ko'nikmalarga qaraganda yuksak darajada plastik, yangi o'zgartirilgan sharoitlarga tezroq moslashadigan hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda, ma'lumki, suzishni bolalar va kattalarga o'rgatishda o'qituvchi-murabbiyning vaqt va mehnat talab qiladigan ishi – sport turlaridagi suzish, start va burilishlarning harakat malakasini shakllantirish hisoblanadi. Bu birinchi navbatda sportning xohlagan davriy turlarining ba'zi o'ziga xos hossalari bilan bog'liq, ya'ni butun

mashg'ulot davomida bir necha bor takrorlanadigan bir turdagi harakatlarni bajarish zarurligi. Uning ustiga, suzishda bu harakatlar o'ziga xos bo'lgan, ya'ni o'qituvchi bilan suzishni o'rganuvchi jamoadan nisbatan ancha ajralgan vaziyatda, suv muhiti sharoitida bajariladi, shuning uchun ham, o'qitishning ushbu bosqichida talabalarda o'rganilayotgan mashqqa bo'lgan qiziqish ko'pincha pasayadi. Mashqlar o'zining yangiligi bilan qiziqitirmaydi, texnikani o'rganish uchun yo'naltirilgan sinchiklab qilinadigan ish shug'ullanuvchilarda har doim ham qiziqish uyg'otavermaydi.

O'qitishning ayni shu bosqichida mashg'ulotlarda suzish texnikasining elementlarini bajarishga doir o'yinlar qo'llanilsa ayni muddao bo'ladi. O'yin vaziyatlarida alohida texnikaviy elementlarning bir necha bor takrorlanishi shug'ullanuvchilarda o'zgarib turadigan sharoitda o'rganilayotgan harakatlarni mumkin qadar maqsadga muvofiq bajarish qobiliyatlarini tezroq rivojlanishiga yordam beradi.

O'yin vaziyatlariga suzish texnikasining o'rganiladigan elementlarini kirgizganda "biz qoqiltiruvchi omillar bo'lib xizmat qilib qarshilikni ta'min-laydigan stabillashtirish jarayonlarini rivojlanishiga sababchi bo'lamiz" (I.A. Bershteyn, 1946).

I.A. Bershteyn shuni ta'kidlaganki, o'qitishda asosiysi – ko'nikma hosil qilish: "Bu degani harakat impulslarining barqaror formulasini yod olish emas". Bunda masalalar echishning doimiy usuli emas, balki turli o'zgaruvchan usullar bilan harakat vazifasining echim jarayoni shakllanishi kerak. Shunday qilib, o'yinlar sirpanish, alohida suzish harakatlari, umuman suzish texnikasi bo'yicha ko'nikmalarni mustahkamlashda tadbiriq qilinadi.

O'yinda o'rganilgan harakatlarning bajarilish sharoitlari rang-barangdir. O'yinda ishtirok etganda shug'ullanuvchi talab qilinadigan mashqni uni chalg'ituvchi ichki yoki tashqi qo'zg'atgichlar halaqit bergan taqdirda ham juda aniq bajarish qobiliyatiga ega bo'lib qoladi. Ko'nikma asosida yotgan o'zgaruvchan andoza mustahkam va murakkabroq bo'ladi. Uning ustiga, o'yin jarayonida moslanuvchanlik ko'nikmasi shakllanib, uning yangi o'zgaruvchan sharoitlarda ham paydo bo'lishiga zamin yaratiladi. O'rganilgan mashqlar turli boshlang'ich holatlardan tezkor sur'atlar bilan bajariladi.

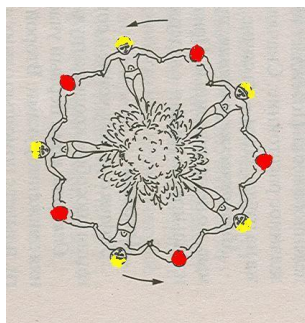
“Favvora”

O'yin vazifalari: chalqanchasiga quloch otib suzish (krol) usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlashib suv ichiga kirib doiraga turadilar. Signal bo'yicha, qo'llarini qo'yib yubormasdan, oyoqlarini doiraning markazi tomon cho'zib chalqanchasiga yotadilar va mumkin qadar ko'p tomchilar hosil qilgan holda baravariga oyoqlari bilan ishlashni boshlaydilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: oyoqlarni tizzalarda bukish mumkin emas, harakat – tosdan bajariladi.

“Moychechak”

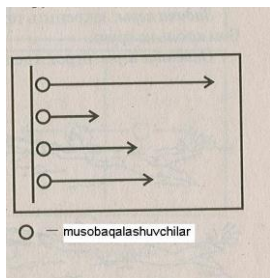


O'yin vazifalari: ko'ksida va chalqanchasiga quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish va uni mustahkamlash.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlashib doiraga turadilar. Keyin “bir-ikki” raqamlarga sanaladi. Birinchi raqamdagilar boshlang'ich holatlarini egallaydilar: doira markazi tomon yo'naltirilgan oyoqlarini quloch otib suzish usulida ishlatadilar. Ikkinchi

raqamdagilar, ko'ksilarida yotgan holda, birinchi raqamlarning qo'llarini ushlab, oyoqlari bilan quloch otib suzish usulini ishlatadilar va doira bo'ylab harakatlanadilar. 30 sekunddan keyin o'yinchilar joylarini almashinadilar. Gorizontal holatda ko'proq turgan holda oyoqlarini yaxshiroq ishlatgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

“Suzuvchi o'qlar”



O'yin vazifalari: tananing suyri holatini va muvozanatni saqlagan holda oldinga intilish ko'nikmasini tashkil etish, ko'ksida quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar bitta shereנגaga saflanadilar va o'qituvchining signali bilan mashq bajaradilar – avval oyoqlarining

yordamisiz sirpanadilar, so'ng oyoqlarini xuddi quloch otib suzish usulidagidek harakatlantiradilar. Eng uzoqqa sirpangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: ko'ksida sirpanish qo'llarni oldinga cho'zgan holda bajariladi; oyoqlar harakati – sondan. Mashqni chalqanchasiga yotgan holda ham bajarish mumkin.

“Tegirmon”

O'yin vazifalari: ko'ksida va chalqanchasiga quloch otib suzish usulida qo'llarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar sherengaga turadilar. So'ngra boshlovchining signali bilan basseyn chekkasi (bortik)dan itarilib, quloch otib sirpanish orqali belgilangan joygacha tezroq suzib borishga harakat qiladilar. Berilgan masofani boshqalardan ilgariroq bosib o'tgan suzuvchi g'olib hisoblanadi. Avval mashq ko'ksida yotib, so'ngra chalqanchasiga yotib bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: qo'llar harakatlanganda oyoqlar to'g'ri tekis bo'lishi kerak, lekin tarang holda emas. Chalqanchasiga suzishda nafas olish erkin, ko'ksida suzishda to'xtalib nafas olinadi.

“Kapalak qurti”

O'yin vazifalari: ko'ksida quloch otib suzish texnikasini o'rgatish va uni mukammallashtirish.

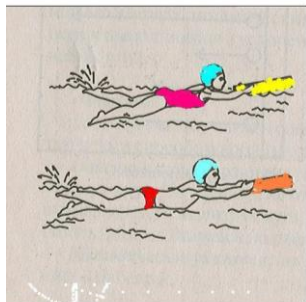
O'yinning ta'rifi: birinchi ishtirokchi qo'llari bilan harakat qilgan holda ko'ksida suzadi. Ikkinchisi uning uzatilgan oyoqlarini ushlagan holda faqat o'z oyoqlari yordamida suzadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: harakatlar texnikasini nazorat qilib borish kerak, bir necha juftliklararo musobaqa o'tkazish mumkin.

“Taxtacha bilan musobaqalar”

O'yin vazifalari: ko'ksida quloch otib suzish usuli texnikasini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linib, qalqovichdan (buyoq) 10-15 m narida saflanadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan birinchi o'yinchilar qo'llariga taxtachalarni olib start olishadi. Ular faqat oyoqlarini ishlatgan holda qalqovichgacha



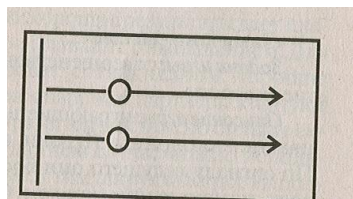
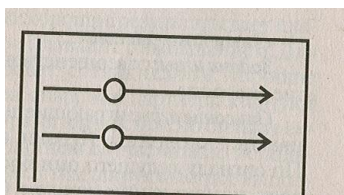
suzib boradilar va orqalariga qaytadilar. Birinchi bo'lib finishga kelgan o'yinchi o'z guruhiga ochko olib keladi. So'ng baravariga keyingilar start olishadi, mashqlarni barcha o'yinchilar bajargunlaricha o'yin davom etadi. Ko'proq ochkolar to'plagan guruh g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: ishtirokchilar avval ko'ksilarida quloch otib suzish usulida, so'ng brass usulida suzadilar. Agar o'yinchi o'ziga qo'llari bilan yordam bersa, u o'yindan chiqariladi (diskvalifikatsiya).

Umumiy jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan o'yinlar

Bu o'yinlar suvni yaxshi o'zlashtirib, suzishni biladigan bolalar bilan o'tkaziladi. O'quv-mashq qilish jarayoniga ozgina rang-baranglik kiritish uchun bu o'yinlarni mashqning yakunlovchi qismiga kiritish ma'qul. Bu guruh o'yinlarida ishtirokchilar suzuvchilar uchun eng muhim bo'lgan xususiyat va sifatlarni rivojlantiribgina qolmay, balki suzish texnikasining ma'lum elementlarini ham mustahkamlaydilar. Darsda o'yinlarni mohirlik bilan tanlash orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy va emotsional yuklamasini boshqarish mumkin.

“Buksir”



O - musobaqalashuvchilar

O'yin vazifasi: qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirish.

O'yinning ta'rif: oyoqlar rezinadan yasalgan amortizatorga mahkamlanadi. Rezinadan yasalgan amortizatorni faqat qo'llarni ishlatib turib uzoqroqqa cho'zish musobaqasi o'ynaladi. Sharoitni o'zgartirib o'ynalsa ham bo'ladi: o'yinchilarning oyog'iga rezinadan yasalgan bog'ich boylanadi va ular faqat qo'llarini ishlatgan holda o'z raqiblarini belgilangan chegaradan tortib olib turib, har tomonga suzib ketadilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: raqiblarning tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

“Suvni tepish”

O'yin vazifalari: brass usuli bilan suzishda oyoq mushaklari kuchini o'stirish, oyoq harakatlari texnikasini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: suvda vertikal holatni saqlagan holda o'yinchilar o'z joylarida suvni “tepadilar”. Bunda oyoqlari bilan bir vaqtda yoki ketma-ket harakatlar bajariladi (brass usulidagidek).

Uslubiy ko'rsatmalar: “suv tepishni” qo'llari bilan o'ziga yordam berib yoki qo'llarini suvdan tepaga ko'tarib (musobaqa ko'rinishida) bajarish ham mumkin.

“Kim balandroqqa suvdan sakraydi”

O'yin vazifasi: suvdan sakrashni yaxshilab o'rganish.

O'yinning ta'rifi: bu mashq chuqur joyda bajariladi. Tikka holatda joylashgan holda brass usulidagi kabi oyoqlar bilan kuchli harakat qilib va bir vaqtning o'zida qo'llari bilan suvdan itarilib, mumkin qadar balandroqqa sakraladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: bu mashqni musobaqa tarzida ham o'tkazish mumkin (masalan, osib qo'yilgan sovg'alarni olish).

“Koptok ketidan suzish”

O'yin vazifalari: suzish texnikasini takomillashtirish, tezlikni o'stirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linib kolonnalarga saf tortishadi. Birinchi turgan o'yinchilar koptokni ushlaydilar. Boshlovchilar signaliga binoan ular koptokni oldinga otadilar va suvga sakrab ketidan suzadilar (krol yoki brass usulida). Koptokka etib olib, uni oldinga otadilar. Qalqovichni 10-15 m masofada aylanib o'tib, orqaga qaytadilar va koptokni keyingi o'yinchiga berib yuboradilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar faqat bitta usul bilan suzishadi. Koptok bilan suzish mumkin emas.

“Suvda quvlashmachoq o'ynash”

O'yin vazifalari: kuchni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilarga xohlagan usulda suzishga ruxsat beriladi. Boshlovchi qochib ketuvchiga etib olgach, uning boshini ushlab oladi – “quvlaydi”. Qochib ketuvchi suvga botishi va xohlagan

yo'nalishda harakat qilishi, undan tashqari basseyn yon chetiga chiqib, yana suvga sakrashi mumkin.

“Tortish va itarishlar”

Bir guruhning o'yinchilari bir tomondan, ikkinchi guruh o'yinchilari ikkinchi tomondan solga yoki yo'lkaga qo'llari bilan tiralishadi. Boshlovchining signali bilan o'yinchilar oyoqlari bilan (krol, brass yoki delfin usullarida) harakat qilib ishlashni boshlaydilar, bunda ular o'z raqiblarini oldindan belgilangan chegaraga siqib chiqarishga harakat qiladilar.

Ikkinchi variant: o'yinchilar oyoq kaftlarini sol yoki yo'lkaga qo'yadilar. Boshlovchi signali bilan ular qo'l va oyoqlari bilan ishlashni (krol, brass yoki delfin usullarida) boshlaydilar.

Uchinchi variant: o'yinchilar juft-juft bo'lib musobaqalashadilar. Ularning oyoq kaftlariga arqondan sirtmoq kiygiziladi. O'yinchilar turli tomonlarga faqat qo'llari bilan harakat qilib suzadilar. Raqibini o'z tomoniga tortib olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Suzuvchilarni o'rgatish va mashq bajarishlarida o'yinlarni ishlatish imkoniyatlari amaliy jihatdan cheksizdir. Masalan, uzoq masofalarga suzishga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun rag'batlantiruvchi ochkolar bilan taqdirlagan holda oraliq finislardan foydalanish mumkin. Bunda juftliklar yoki guruhlar o'zaro kurashadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda “yakka suzuvchi – estafetaga qarshi” va chiqib ketish bilan suzish usullari yaxshi samara beradi. Kuchni tenglashtirish uchun gandikapdan foydalanish mumkin. Quyidagi o'yin yaxshi natijalarni beradi: qo'sh-sheriklar basseynning qarama-qarshi burchaklaridan start olib, bir-birlaridan mumkin qadar ko'proq sekundlar yutishga harakat qilishadi. Bu holatda burilish, start va hokazolarni qo'shimcha ravishda rag'batlantirish hisobiga o'yinni jadallashtirish mumkin.

Shunisi qiziqki, kuchlari jihatidan taxminan teng bo'lgan sheriklar faqatgina basseynning o'rtasida uchrashadi, boshqa paytda esa ular bir-birlarining ahvollari to'g'risida gumon qila oladilar, xolos. Eng shiddatli jang finishda avj oladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki, katta hissiyotlarga to'la maydon o'ta zo'riqishgacha olib kelishi mumkin, chunki birinchi bo'lib etib kelishga intilgan suzuvchi bor kuchini sarflashga majbur bo'ladi.

Amaliy suzish elementlarini o'zlashtirishga yordam beruvchi o'yinlar

Ushbu yo'nalishdagi o'yinlar suzish bilan shug'ullanuvchilarga amaliy suzishning ba'zi bir elementlarini o'rganishga yordam beradi. SHo'ng'ish, suvga botish, suvga sakrash, predmet va sherikni tashish (transportirovka) – bu o'yinlarning tarkibiy qismlaridir.

“Botqaldoq”

O'yin vazifalari: chuqurlikka sho'ng'ish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: bel chuqurligida oldinga engashish va qo'l panjasida tikka turish.

Uslubiy ko'rsatmalar: bir vaqtda ikkala oyoq suv sathining ustida baravariga ko'tarilgan taqdirdagina mashqlar to'g'ri bajarilgan hisoblanadi.

“Xazina qidiruvchilar”

O'yin vazifalari: chuqurlikka sho'ng'ish va suv ostida joyni aniqlash (orientatsiya) texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yin ishtirokchilari ikki guruhga bo'linadi. Bitta guruh 10 m² maydonda 1,5-2 m chuqurlikda predmetlarni berkitadi. Ikkinchisi ularni mumkin qadar tezroq topishga va yuqoriga olib chiqishga harakat qiladi. Shundan so'ng guruhlar rollari almashinadi. Vazifasini tezroq bajargan guruh g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: sho'ng'ish paytida predmetlarni bir-biridan tortib olish, raqibni cho'ktirish, ko'zlari ochiq holda sho'ng'ish man qilinadi.



“Qutqaruvchilar”

O'yin vazifasi: qo'l ostidagi vositalardan foydalangan holda qutqarish texnikasini o'rgatish.

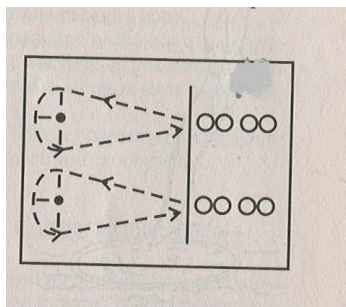
O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi: «qutqaruvchilar» va «zarar ko'rganlar»ga. «Zarar ko'rganlar» qirg'oqdan 15-20 m narida joylashadi. Boshlovchining signaliga binoan «qutqaruvchilar» damlama matrats (yog'och, taxta)ni ko'tarib, «zarar ko'rgan» tomon

yuguradilar (suzadilar), uni matratsga joylashtirib, qirg'oqqa eltadilar. «Zarar ko'rgan»ga tezroq yordam ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi. So'ng «qutqaruvchilar» va «zarar ko'rganlar» rollari bilan almashtinadilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: «qutqaruvchilar» yugurib yoki suzib joydan joyga ko'chishlari kerak (boshlovchining buyrug'iga qarab).

“Tashish estafetasi”

O'yin vazifalari: cho'kuvchilarni tashish (transportirovka) texnikasining elementlarini pishitmoq.



O'yinning ta'rif: hamma o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi, o'z navbatida bu guruhlar juftlarga bo'linadi. Har bir juftda bir o'yinchi ikkinchisini tashib boradi, so'ng ular rollari bilan almashinadilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: «cho'kuvchi» o'z harakatlari bilan «qutqaruvchiga» yordam berishi man qilinadi. Qoidani buzgan o'yinchi jamoasi jarima ochko oladi (metr yoki sekundlarda). Estafetani vaqtliroq tugatgan guruh g'olib hisoblanadi.

Amaliy suzishni o'rganishga yordam beruvchi o'yin sifatida “G'avvoslar” o'yinini ishlatish mumkin.

Suvga sakrash bilan o'tkaziladigan o'yinlar

Bu o'yinlar suvga sakrash va start olish texnikasini o'rgatishga mo'ljallangan.

“Qolib ketma”

O'yin vazifasi: suvga sakrash ko'nikmasini puxtalash.

O'yinning ta'rif: ishtirokchilar basseyni yon devoriga (bortik) o'tirib oyoqlarini suvga tushiradilar. Boshlovchi signaliga binoan o'yinchilar suvga sakraydilar, basseyn yon devoriga yuzlarini tez o'giradilar va unga qo'llarini tekkizadilar. Hammadan oldin bu holatni egallagan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

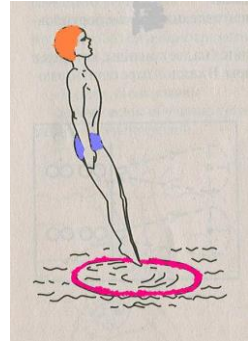
Uslubiy ko'rsatmalar: bu o'yinlarni suzishni bilmaydiganlar bilan suvning sathi shug'ullanuvchilarning beli yoki ko'kragigacha bo'lsagina o'tkazish mumkin.

“Doiraga sakrash”

O'yin vazifalari: suvga sakrash ko'nikmasini puxtalash.

O'yinning ta'rifi: o'yin ishtirokchilari navbatma-navbat suvga oyoqlarini pastga qilib sakraydilar, bunda ular suvda yotgan obruch yoki doiraga mo'ljallab sakrashga harakat qiladilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: avval sakrashlar tizzani bukib o'tirgan holatdan, so'ng turgan holatdan yon devordan itarilish bilan bajarilishi mumkin. Doiraga qo'lini eng kam tekkazgan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Sakrashdan oldin sirpanib tushmaslik va orqaga yiqilmaslik uchun o'yinchilar basseyn yon devorini yoki tumbacha chetini oyoq panjalari bilan ushlab oladilar.



“Kim uzoqroq sakraydi?”

O'yin vazifalari: suvga boshi bilan chuqur sho'ng'ish malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: shug'ullanuvchilar bir-biridan 1 m masofada basseyn yon devoriga turishadi. Boshlovchining buyrug'i bilan oldinga-pastga oyoqlari bilan sakrashni bajaradilar (“Startga!”, “Marsh!”). Eng uzoqqa sakragan g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: sakrashni barcha ishtirokchilar bir vaqtda bajarishadi (boshlovchining buyrug'iga binoan).

“Kim uzoqroq sirpanadi?”

O'yin vazifalari: boshini pastga qilib suvga sakrash malakasini shakllantirish.

O'yinning ta'rifi: shug'ullanuvchilar basseyn yon devoriga o'tiradilar va oyoqlarini pastga tushirib, basseyni devori yoki oqova tarnovga barmoqlari bilan taqaladilar (qo'llari yuqoriga ko'tarilgan, kaftlari birlashgan, boshlari qo'llari orasida). Boshlovchi buyrug'i bilan suvga tomon egiladilar va oyoqlari bilan itarilib sakraydilar. Eng uzoqqa sirpangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: sirpanish vaqtida qo'llarni oldinga qarab cho'zish kerak bo'ladi. Sakrashlarni tizza bukib o'tirish va engashish holatidan bajarish mumkin, bunda oyoq panjalari bilan basseyn yon devorini albatta ushlab olish kerak bo'ladi.

“Sakrashda koptokni tutib ol”

O'yin vazifalari: suvga sakrash texnikasini puxtalash.

O'yinning ta'rif: o'yinchilar tumbacha yoki bir metr balandlikdagi tramlindan sakraydilar. Parvoz paytida o'yinchi o'zidan ma'lum masofada uchib ketayotgan koptokni tutib olishi kerak.

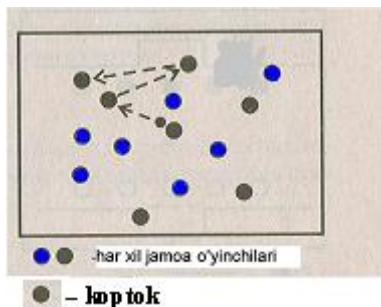
Uslubiy ko'rsatmalar: koptokni boshlovchi yoki sherik tomonidan muntazam balandlikka va muayyan tezlik bilan uzatiladi.

Suv to'pi o'yiniga olib keluvchi o'yinlar

Bu o'yinlar suv to'pi o'yinining texnikasi va qoidalari bilan tanishtirib, jamoachilik, do'stlik, sabr, ongli intizomni tarbiyalaydi, undan tashqari kerakli jismoniy fazilatlarini rivojlanishiga ko'maklashadi.

“To'pni egalla”

O'yin vazifalari: to'pdan foydalanishning oddiy usullarini, to'pni ilib olish va uzatish, to'p bilan va to'psiz suzishni o'rgatish, jamoachilik va tashabbuskorlikni tarbiyalash.



O'yinning ta'rif: o'yin sayoz joyda ham, chuqur joyda ham o'tkazilishi mumkin. Barcha o'yinchilar ikkita guruhga bo'linadi. O'qituvchi to'pni bo'sh joyga otadi. Guruh o'yinchilari to'p sari intilib, uni egallashga harakat qilishadi. To'pni egallagach, bir-birlariga uzatishadi. Boshqa jamoa o'yinchilari to'pni raqiblaridan tortib olishga intiladi.

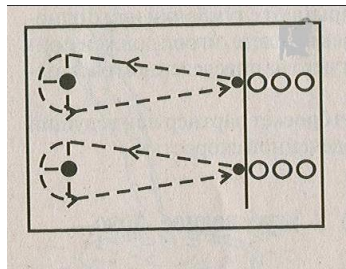
Agar ular bunga erishsalar, to'pni bir-birlariga uzatadilar, to'pni yo'qotgan jamoa esa yana to'p uchun kurashadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar bir-birlarini “cho'ktirmasliklari” va to'pni bir qo'lda uzatishlarini o'qituvchi nazorat qilib turadi.

“To’p bilan estafeta”

O’yin vazifalari: suzib turgan holda to’pni boshqarish texnikasini o’rgatish.

O’yinning ta’rifi: o’yinchilar ikkita guruhga bo’linadi va o’z start boshlaydigan tumbachalari oldiga kolonna bo’lib saflanadilar. Birinchi juftlik o’qituvchi signali bo’yicha berilgan maydonni oldiga to’pni itarib (qo’llari yoki oyog’i bilan) mumkin qadar tezroq bosib o’tishi kerak bo’ladi. Finishda to’p keyingi o’yinchiga uzatiladi.

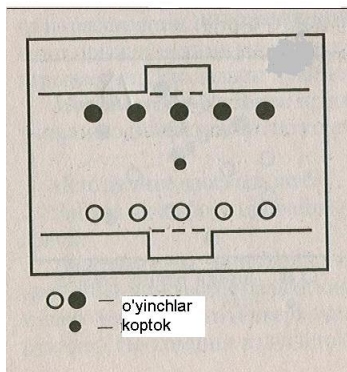


Uslubiy ko’rsatmalar: to’pni qo’liga olish yoki oldinga otish man qilinadi. Vazifani tezroq bajargan va to’pni yo’qotmagan guruh g’olib hisoblanadi.

“Suv to’pi” o’yini

O’yin vazifalari: to’p egallash texnikasini takomillashtirish, jamoa bilan hamkorlikda bo’lish ko’nikmasini shakllantirish.

O’yinning ta’rifi: ishtirokchilar kuch jihatidan o’zaro teng bo’lgan ikkita guruhga bo’linadi. Birinchisi maydon chizig’ining bir tomoniga, ikkinchisi esa boshqa tomoniga joylashadi. Har bir guruhning orqasida “darvoza”, ya’ni skameyka, yog’och yoki boshqa predmet bilan belgilangan bo’shliq joylashgan. Boshlovchining signaliga binoan hakam to’pni maydon o’rtasiga tashlaydi. O’yinchilar tezkorlik bilan markaz tomon harakat qilib, to’pni egallashga va raqiblari darvozasi tomon otishga intiladilar. Qo’shni guruh darvozasiga qo’proq to’pni yuborgan guruh g’olib hisoblanadi. Bir-birini “cho’ktirish” va to’pni ko’p vaqt qo’lda ushlash man qilinadi. Qoidalar buzilsa, hakam o’yinni to’xtatadi, aybdor jamoani yoki uning o’yinchisini jazolaydi va to’pni boshqa jamoa o’yinchilariga uzatadi. O’yin davomi – 5 daqiqa.



Uslubiy ko'rsatmalar: o'yin basseynning sayoz joyida ham, chuqur joyida ham o'tkazilishi mumkin.

Suvda o'yinlar va ermaklar

Suvdagi o'yinlardan faol dam olish uchun ham foydalanish mumkin. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, "Sechenovning ijobiy fenomeni" har doim ham emas, balki ma'lum shart-sharoitlardagina kuzatiladi. Faoliyatni bir turdan boshqa turga o'zgartirish qiziqish uyg'otib charchatmaydi. Qiziqarli o'yinlar basseyn yoki quruqlikdagi qizg'in mashqlardan keyingi charchoqni yaxshi oladi.

Suvdagi o'yin va ermaklar mashg'ulot asosiy qismining oxiri va yakuniy qismida o'tkazilib, ularning davomiyligi 5-20 daqiqa, ba'zan esa ko'proq vaqt oladi. O'yinlarni quvnoq mukofotlar berish bilan yakunlash tavsiya qilinadi.

Osuda erkin suzish og'ir ishini bajargandan keyingi umumiy zo'riqishni pasaytirib, yurak-tomir tizimini tinchlantirsa, o'yinlar psixik zo'riqishni kamaytiradi.

Suvda o'yinlar va ermaklarni o'tkazish uchun eng sodda inventarni olish zarur bo'ladi: rezina koptoklar, obruchlar, suv tagidan ko'tarish uchun ravshan rangli mayda predmetlar.

"Chavandozlar jangi"

O'yinchilar juftliklarga bo'linadi va bir o'yinchi ikkinchisining yelkasiga o'tirib oladi. "Chavandozlar" (elkada o'tirganlar) bir-birlarini suvga tushirishga harakat qilishadi.

"Taxtadagi musobaqa"

O'yinchilar taxtachalarga yotadilar yoki rezinadan yasalgan puflangan doiralarga o'tiradilar. Buyruq berilgach, xohlagan usullarida bir-birlaridan o'zib suzib ketadilar.

"Suvda voleybol"

O'yinning ta'rifi: suvni bundan keyingi o'zlashtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar doira bo'lib turadilar va koptokni havoda mumkin qadar ko'proq ushlashga harakat qilgan holda bir-birlariga otib uzatadilar.

O'yin vazifalari: o'yinchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin basseynning sayoz yoki chuqur joyida o'tkazilishi mumkin.

“Xabar bilan suzish”

O'yinchilar xohlagan usullarida ma'lum masofada suzib boradilar. Ular qo'llarida quruq qalpoqcha yoki boshqa predmet – “xabar”ni ushlaydilar.

“Xabarni” ho'l qilmasdan birinchi bo'lib etib kelgan ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

“Bir biridan sakrab o'tish” (Chexarda)

I Variant. Shug'ullanuvchilar, sal engashib, bir-birlaridan 2 metr masofada bittalab kolonna bo'lib saflanadilar. Kolonnada oxirgi turgan o'yinchi har bir oldingi turgan o'yinchi ustidan sakrab o'tib ketadi.

II Variant. Kolonnada oxirgi turgan o'yinchi oldinda turgan o'yinchining ustidan sakrab o'tib, boshqasining keng yoyib turgan oyoqlari ostiga sho'ng'iydi.

“Qayiqalar jangi”

O'yinchilar juftlarga bo'linib taxtachalarga (doira, matratslar) o'tirishadi. Boshlovchining signali bilan ular bir-birlarini suvga itarib tushirishga harakat qilishadi. Suvga tushib ketmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

Suzishni o'rganish uchun quruqlikda o'tkaziladigan o'yinlar

Suzishni tez o'rganish uchun qoida bo'yicha avvalo quruqlikda maxsus tayyorgarlik ishlarini olib borish kerak bo'ladi. Uni o'yin usulida o'tkazish yaxshi samara beradi.

O'yin har xil harakatlardan iborat, ular kuch, tezlik, epchillik va chidamlilikning rivojlanishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. O'yinlar undan tashqari hayot uchun muhim bo'lgan ko'nikma va malakalarni mukammallashtirishga imkon beradi.

Harakat sifatlarining rivojlanishi uchun mo'ljallangan o'yinlar

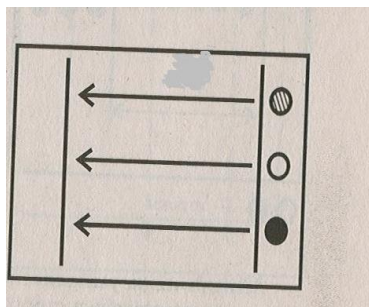
Chaqqonlik

Chaqqonlik – o'yinlarda eng asosiy sifatlardan biri. Chaqqonlik deganda insonning vaqtini minimal qisqa kesimida har xil harakatlarni bajarish qobiliyati deb tushuniladi.

Harakatlarni bajarishda chaqqonlikning rivojlanishi asab-mushak tizimining tayyorgarligiga bog'liq. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar ishlatiladi: baland startdan qisqa masofaga yugurish, distansiyada tezlanish bilan qayta yugurish, yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish, tennis koptogini otish, yugurish, burilish va sakrashlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar, qum, suv ustida tepalikka va pastga tomon yugurish, ko'rish va eshitish orqali o'tkaziladigan startlar va hokazo.

“Do'stingni quvib o't”

O'yin vazifasi: chaqqonlikni rivojlantirish.



O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar har bir jamoada 3-4 ta odamdan 5-6 ta jamoaga bo'linadi. O'qituvchining buyrug'iga binoan ishtirokchilar start olib, maydonchani boshqa tarafga yugurishadi. Birinchi finishga kelgan o'yinchi g'olib bo'ladi. Har bir jamoaning g'oliblari orasida final yugurish o'yini o'tkaziladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'rtoqlariga halaqit bermagan holda finishga to'g'ri chiziq bo'yicha yugurish, startni buyruqqa binoan aniq olish. Turli boshlang'ich holatlardan start olish mumkin: stulda o'tirib, polda o'tirib, start chizig'iga yuzini o'girib, orqamachasiga start chizig'iga yuzini o'girgan holda yotib va hokazo.

Epchillik

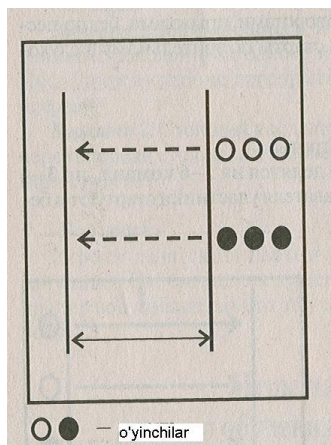
Epchillik – o'yinda behosdan paydo bo'ladigan vaziyatlarda tez va aniq javob qaytarmoqlik, murakkab o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarni boshqara olish qobiliyati.

Epchillik – o'yinchining harakat tajribasiga bog'liq bo'lgan kompleks sifatdir. Uni rivojlantirish uchun shart-sharoitlari tez o'zgaradigan jismoniy mashqlar, akrobatik va gimnastik mashqlar, tog'dan chang'ida tushish mashqlari ishlatiladi. Epchillikni rivojlantirish uchun ishtirokchilarni o'zgaruvchan sharoitlarda bir xil harakatlardan tezkorlik bilan boshqa xil harakatlarga o'tishga undaydigan o'yinlar qo'llaniladi.

“Botqoqdan o'tish”

O'yin vazifasi: epchillikni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar 4-5 guruhga bo'linadi. So'ng o'yinchilar bittalab kolonnalarga start – “qirg'oq” chizig'iga saflanishadi. 8-10 m masofada boshqa chiziq chiziladi – “qarama-qarshi qirg'oq”. Har bir o'yinchining qo'lida ikkitadan taxtacha. Signal berilgach har bir guruhning birinchi o'yinchilari taxtachalarini qo'yib, ular ustidan hatlab o'tadi va yana taxlab qo'yishadi. Shu alpozda keyingi qirg'oqqa “o'tib olishadi”. Birinchi o'yinchilar o'tib tugatgach, keyingilari boshlaydi.



Boshqa qirg'oqqa tezroq “o'tib olgan” va kamroq xato qilgan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin 3-4 marta qaytariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: “kechuv” faqat taxtachalar orqali bo'lishiga e'tibor berish kerak bo'ladi. “Kechuv” taxtachalar u erga va orqaga estafeta kabi bir-biriga uzatilib ham amalga oshirilishi mumkin.

Chidamlilik

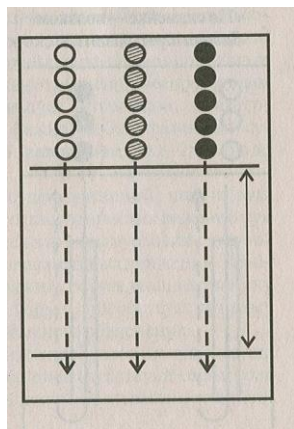
Chidamlilik – bu organizmning o'ziga xos faoliyatda ishga ulkan layoqatlilikni namoyon qilish qobiliyati, ya'ni uzoq vaqt davomida charchoqni engib, musobaqaning oxirigacha chaqqon harakat, tezlikni saqlagan holda, zarur bo'lgan jadallik bilan ishlash.

Chidamlilikni rivojlantirishga harakatlarni bir necha marta takrorlanadigan ancha-muncha kuch va energiya sarf qilinishi bilan bog'liq bo'lgan uzluksiz harakat faoliyatli o'yinlar yordam beradi. Yurish, yugurish, skakalka bilan sakrash, chang'i va konkida uchishlar, velosiped minish, eshkak eshish, suzish, serharakat o'yinlar paytida organizmga tushadigan mo'tadil, lekin davomli yuklamalar tufayli umumiy chidamlilik mustahkamlanadi.

“Zanjir”

O'yin vazifasi: chidamlilikni rivojlantirish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar har bir guruhda 5-6 ta odamdan 3-4 ta guruhga bo'linadi va bittalab start chizig'i bo'ylab kolonnalarga saflanadilar. Birinchi signal bo'yicha guruh boshlig'i qo'lini beliga qo'yib, chap oyog'ini bukadi. Ikkinchi o'yinchi chap oyog'ining boldirini chap qo'li bilan ushlaydi va o'ng qo'lini o'ng elkasiga qo'yadi. Bu boshlang'ich holatni hamma guruhning barcha o'yinchilari qabul qiladilar. Ikkinchi signalga binoan o'ng oyoqda sakrab, zanjirni uzmaslikka harakat qilib, hamma o'yinchilar oldinga tomon yurishadi. To oxirgi ishtirokchi finish chizig'ini kesib o'tguncha guruhlar finish chizig'idan 5-6 m narida marraga etishadi.



Uslubiy ko'rsatmalar: boshqa guruhga halaqit bermay to'g'ri sakrashga harakat qilish kerak. Guruhning barcha ishtirokchilari boshliq rolini o'tab chiqishlari kerak.

Kuch

Kuch – bu inson mushaklarining zo'r berib ishlashi hisobiga tashqi qarshilikni engib o'tish qobiliyati. Kuchni oshirish uchun jo'shqin, turg'un va yon bosadigan tartibli mashqlar qo'llaniladi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni shunday qilib saralash kerakki, ular mushaklar kuchini va harakatchanligini rivojlanishiga yordam bersin. Mashqlar kuchni va tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga

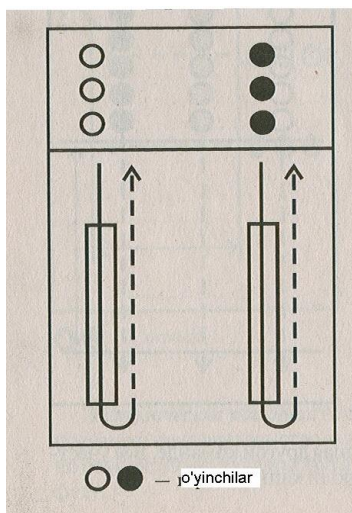
bo'linadi. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga umumiy chiniqtiruvchi, gantel, espander, koptok bilan o'tkaziladigan mashqlar kiradi. Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga o'z tanasi massasini katta tezlik bilan engadigan mashqlar kiradi. Bular: tez yugurish, joyidan va zarb bilan sakrash, tortilish, irlashtirish, emaklash, bir va ikki oyoqda sakrashlar, tezkor, ammo qo'shimcha og'irlashtirilgan (qo'lida gantellar, yoki qum, suv, shamolga qarshi tez yugurish va yuqoriga-pastga sakrashlar, raqibi qarshiligini katta tezlik bilan engib o'tish) mashqlaridir.

“O'rindiq bo'ylab emaklash”

O'yin vazifasi: tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

O'yinning ta'rif: ishtirokchilar 4 ta guruhga bo'linadi va start chizig'idan narida kolonnaga bittalab saflanadilar. Guruhlar oldiga uzunasiga gimnastika o'rindig'i joylashgan. Signalga binoan birinchi o'yinchilar o'rindiqlar oldiga yugurib kelishadi, ular ustiga yotib olib, yotgan holatda o'rindiq oxirigacha tortilishadi, so'ng o'rindiqdan turib, o'z guruhlarining oldiga estafetani boshqa o'yinchiga berish uchun tez qaytishadi. Vazifani hammadan tez va xatosiz bajargan guruh g'olib hisoblanadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: tortilishni to'g'ri oyoqlar bilan va egilgan holda bajarish kerak. Agar o'yinchi o'zini ushlay olmasdan yiqilsa, o'yinni yana shu joydan boshlaydi.



Shu narsa aniqlanganki, trenajyor zaldagi yoki quruq tayyorgarlik zalida mashg'ulotlar o'tkazilganida, trenajyorlarda ommaviy mashg'ulotlar o'tkazilganda yoki soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkaziladigan sport o'yinlari vaqtida, qachonki o'yin musobaqa tarzida olib borilsa, ish unumliroq borar ekan. Bunda o'z darvozasiga to'pni o'tkazib yuborgan sportchilar komandasini (futbol yoki basketbol o'yinida) trenajyor qurilmalar yoki o'z vazni og'irligini tortilish, “otjimanie” va

hokazolarni ishlatgan holda bajariladigan suzuvchi uchun zarur bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarish orqali “jazolaydilar”.

Suzish texnikasi elementlarining o'yinlar va o'yin mashqlari orqali quruqlikda o'tkaziladigan imitatsiyalari talabalarga suzish uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini olish, suzishda qatnashadigan mushaklar guruhlarini ishga tayyorlab borish hamda qulay sharoitda zarur bo'lgan texnik ta'sirlarni sinab ko'rishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga – ular tana, yelka belbog'i, qo'l, oyoqlarning mushaklarini ishga solib, organizmning har tomonlama rivojlanishiga ko'maklashadi va maxsus mashqlarga – ular sport suzishiga xos bo'lgan katta amplitudali to'xtovsiz davriy harakatlarni bajarishga ko'makla-shadiganlarga ajratish mumkin. Muhimki, “quruqlikda suzish” mashqlari shug'ul-lanuvchilar tomonidan suvdagi mashqlarni bajarishdan 1-2 oy oldin o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning quruqlikda o'yin sharoitida o'tkazilgan oyoq va qo'l harakatlarining imitatsiyasi, nafas olish texnikasini egallashlari, qo'l va oyoqlar harakatining nafas olish bilan uyg'unlikda bo'lishligini mahkamlashlari orqali kerakli bo'lgan suzish harakatlarini mustahkamlab oladilar. Suvga start sakrashlar texnikasining ayrim harakatlarini oddiy tushuntirib berishdan ko'ra quruqlikda o'yin tarzida imitatsiya qilish ularni yaxshiroq o'zlashtirilishiga olib keladi.

Quruqlikda burilishlarning ayrim elementlarini o'rganilishi shug'ullanuv-chilar suvda o'zlarini erkin va dadil tutishlariga, burilish texnikasini tezroq va aniqroq egallashlariga olib keladi.

Suzish texnikasi elementlarini imitatsiya qiladigan o'yinlar

“Motor qayig'i”

O'yin vazifalari: ko'ksida krol usuli bilan suzishda oyoqlar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: guruhlar boshlang'ich holatni egallaydilar (yotgan holda, qo'llar yuqorida, biri ikkinchisining to'g'risida), o'yinchilar orasidagi interval – 1 m. O'qituvchining signali bo'yicha, o'yinchilar bukilgan holatni egallab, tos-son bo'g'imlaridan boshlab oyoqlarini pastga-yuqoriga tez ishlatishni boshlaydilar. Vazifa 10-15

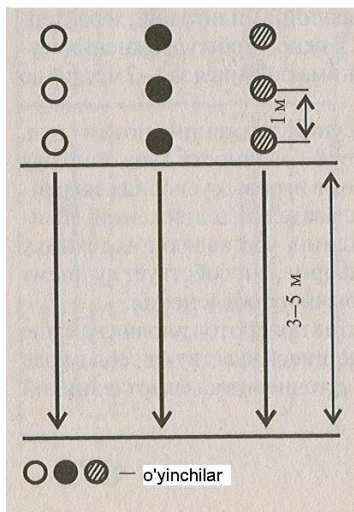
sekund davomida bajariladi. Boshqa guruh o'yinchilari harakatlar sonini hisoblaydilar, o'qituvchi esa ularni yig'indisini hisoblaydi. So'ng o'rinlari almashinadi. Eng ko'p ochko olgan guruh g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'yinchilar holati quyidagicha: bosh qo'llar orasida, oyoqlar tizzalarida tekislangan, oyoq tumshuqlari taranglashgan, tovonlari ichkariga qaratilgan.

“Kim kuchliroq?”

O'yin vazifalari: ko'ksida krol usuli bilan suzishda qo'llar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar orasidagi interval 1 m bo'lgan, uchta-to'rtta kolonna tashkil etiladi; finish chizig'ini 3-5 m masofada belgilash kerak. Murabbiy signali bo'yicha yo'naltiruvchilar boshlang'ich holatni egallaydilar (yotgan holda, qo'llar yuqoriga), boshqa signalga binoan o'yinchilar qo'llari bilan ishlab, tez oldinga harakat qiladilar; o'ng qo'llarini bukib, uni ko'krak tagiga polga qo'yib, oldinga itariladilar. Bunday imitatsiya chap qo'l bilan takrorlanadi. Harakat paytida oyoqlar tekislangan, oyoq tumshuqlari taranglashgan. Vazifani tez va to'g'ri bajargan o'yinchi g'olib bo'ladi.



Uslubiy ko'rsatmalar: harakat paytida oyoqlarni bukish mumkin emas.

“Kelishilgan harakatlar”

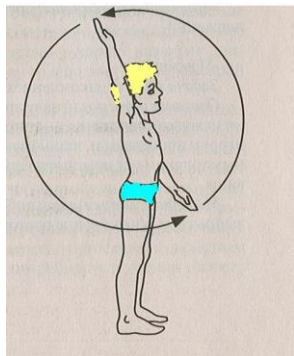
O'yin vazifasi: ko'ksida quloch otib suzish usulida qo'llar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rifi: ishtirokchilar boshlang'ich holatni egallaydilar (engashib, oyoqlar birlashmagan, o'ng qo'llari oldinda, kafti pastga qaratilgan). O'qituvchi signaliga binoan o'yinchilar qo'llari bilan ko'ksida quloch otib suzish usulining harakatlarini bajaradilar. O'qituvchi bajarish texnikasini va harakatlar uyg'unligini baholaydi.

Uslubiy ko'rsatmalar: mashqni gimnastika o'rindig'ida yotib bajarish mumkin (nafas olishni to'xtatib turishni nafas olish bilan birga qo'shib).

“Aylanma harakat”

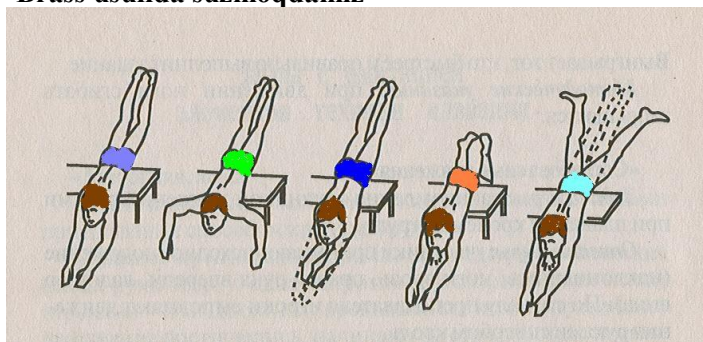
O'yin vazifasi: chalqanchasiga krol usuli bilan suzishda qo'llar harakatlarining texnikasi bilan tanishish.



O'yinning ta'rif: o'qituvchining signaliga binoan ishtirokchilar eshish harakatlari o'xshatib chalqanchasiga ko'ksida quloq otib suzish usulidagidek qo'llari bilan orqaga aylanma harakatlarni bajaradilar. Mashqlar 15-20 marta o'ng qo'l bilan, so'ng chap qo'l bilan, oxirida ikkala qo'l bilan navbatma-navbat bajariladi. O'qituvchi eng harakatchan bo'g'imli va barcha harakatlarni aniq bajara oladigan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Uslubiy ko'rsatmalar: mashqlarni chalqanchasiga yotib ham bajarish mumkin (u holda uchta kalta qadamga bitta eshish to'g'ri keladi).

“Brass usulida suzmoqdamiz”



O'yin vazifalari: brass usulida suzish texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rif: boshlang'ich holat: gimnastika o'rindig'ida yotgan holatda, qo'llar tepada. “Bir” sanog'iga qo'llar bilan eshish harakati bajariladi, kaftlar tashqariga (nafas olish). “Ikki” – tirsak

bo'g'implarida qo'llar bukiladi, oyoqlar tortiladi (nafas chiqarish boshlanadi). “Uch” – qo'llar tepaga, oyoqlarga turtki beriladi (nafas chiqariladi). “To'rt” – boshlang'ich holat (sirpanish). Mashq 2-3 marta 10-15 marta takror bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: o'qituvchi harakatlar texnikasini baholaydi.

“Sakrashlar”

O'yin vazifalari: tumbachadan start qilish texnikasi bilan tanishish.

O'yinning ta'rif: o'qituvchining signaliga binoan o'yinchilar boshlang'ich holatni egallaydilar – suzuvchining starti. “Marsh” buyrug'i bilan o'yinchilar cho'kkalab o'tiradilar va qo'llarini oldinga va tepaga bir siltab (max), oyoqlarining qattiq itarilishi natijasida qo'llarini va tanalarini tepaga qarab tekislab yuqoriga sakraydilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: eng aniq va baland sakragan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Mashq 8-10 marta takrorlanadi.

Xulosa

Insonga suzishni o'rgatishning asosiy maqsadi uning suvda erkin, ortiqcha tig'izlik va qo'rquvsiz o'zini tutishidir. Suzishni o'rganishning boshlang'ich jarayonlarida shug'ullanuvchilarga erda ko'chib yurish harakatlarida uchramay-digan ko'pgina omillar ta'sir qiladi. Bu, eng avvalo, qattiq tayanch va turli jinsli er-havo muhitida harakatlanishga bog'liq bo'lgan odatiy reaksiyalarning almashinishi; suvga tayanish kabi yangi usulga moslanish, bir jinsli suv muhitida harakatlar bajarish; antigravitatsion reflekslar yo'qligi va nisbiy vaznsizlik sharoitlarida harakatlarni bajarishga o'tish; nafas olish va chiqarishni moslashtirib o'zgartirish, vertikal holatni gorizontol holatga almashtirishdir.

Shug'ullanuvchilar ushbu omillarning ta'siriga tez moslasha olmaydilar. Bu muammoni hal qilishda o'yin usullarini qo'llash juda muhim, chunki turli yo'nalishdagi o'yinlarni qo'llash harakat ko'nikma va malakalarini rivojlanishini tezlashtiradi, organizmning suvga moslashishini tezlashtiradi.

Suzishga o'rgatishda turli o'yinlarning ko'p karra qaytarilishi shug'ullanuvchilar harakatlarida dinamik tahlitning paydo bo'lishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida suvda suzish texnikasini tezroq egallashlariga olib keladi. O'yin o'ziga tortib qiziqtirgani uchun, suvdagi qo'rquv va taranglik hissiyotlari yo'qoladigan emotsional fon paydo bo'lib, shug'ullanuvchilar mashqlarni faol bajarishga undaydi. Shuning uchun ham suzishga o'rgatishda o'yinlarni qo'llash tavsiya etiladi. Inson o'yin o'ynaganida suv muhitining hossalarga shunchalik o'zi bilmagan holda o'rganib qoladiki, unda suzishga bo'lgan extiyoj o'z-o'zidan paydo bo'ladi.

Muharrir D.Ibrohimova
Texnik muharrir M.Sultonov

Bosishga ruxsat etildi 16.07.09. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 2,75 fiz.b.t. 26-09 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa.
271 -son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent,
Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**O'YINLAR ORQALI SUZISHNI
O'RGANAMIZ**

TOSHKENT – 2009