

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ
“ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО” КАФЕДРАСИ



“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Ўқув ишлари бўйича проректор
И.Қ.Хайдаров

2019 й. “ _____ ” _____ ”



TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

“СУЗИШ ВА УНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ”
ФАНИДАН ЎҚУВ УСЛУБИЙ МАЖМУА

ЧИРЧИҚ-2019



**“Suzish va uni o‘qitish metodikasi”
Fanidan**

O‘QUV USLUBIY MAJMUA

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLYI VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



SUZISH VA UNI O‘QITISH METODIKASI

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta‘lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta‘lim yo‘nalishi :	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2018

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil 18 08 dagi 4 - sonli buyrug'ining ___ -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018 yil 25 08 dagi 444 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- | | |
|------------------|--|
| Radjapov U.R. | - Nizomiy nomidagi TDPU «Jismoniy madaniyat» kafedrası mudiri, dotsent. |
| Nurmatov F.A. | - Nizomiy nomidagi TDPU «Jismoniy madaniyat» kafedrası katta o'qituvchisi. |
| Zayniddinov T.B. | - Nizomiy nomidagi TDPU «Jismoniy madaniyat» kafedrası katta o'qituvchisi. |

Taqrizchilar:

- | | |
|-----------------|---|
| Raximqulov K.D. | - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası dotsenti. |
| Mo'minov X.T. | - Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" kafedrası mudiri |

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil 28 06 dagi 44 -sonli bayonnoma).

I.O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida suzishni kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, suzish mashg'ulotlarida o'yinlarni o'tkazish, ularni metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamrab oladi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib, 4-5 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda suzish asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda nazariy hamda amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb

II.O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – suzish fani talabalarga suzishni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarini o'rgatish, suzish texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatish, cho'kayotgan odamlarni qutqarish va ularga birinchi yordam ko'rsatishdagi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan.

Fanning vazifasi – talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari ko'rsatilgan o'quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. SHu mashg'ulotlar jarayonida suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari, suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari, suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari, ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari, suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish, suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilimi, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

- suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari; suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari; suzish

texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari; ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish; suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish; suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish; suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.*

III.Asosiy nazariy qism(ma`ruza va amaliy seminar mashg`ulotlar)

1-modul. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

1-mavzu.Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

1-mavzu.Suzish sportining rivojlanish tarixi.

Suzish sportining rivojlanish tarixi vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2- mavzu. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzish sportining o'rni vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3- mavzu.Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4- mavzu. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari. vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.

1-mavzu. Suzishning usullarini o'rgatish

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.

Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-modul. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

1-mavzu. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.

Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish. vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Quruqlikda suzish mashqlarini o'rgatish

Suzish sportida jismoniy sifatlarni va suzish usullarini o'rgatishda quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarni tushuntirish va umumiy maxsus mashqlarning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. Amaliy mashg'ulotlarini 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. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
2. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
3. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
4. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.
5. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.
6. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.
7. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.
8. Quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni.
9. Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish.

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 qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, suzishni tashkil qilish, ilmiy maqolalar va tezislar chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

V. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, suzish mashq elementlarini, texnik harakatlarni nazariy

o'rganganligi, musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlarda uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi.

1-mavzu.Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlanadi va maruza mashg'ulotlarida , amaliy mashg'ulotlarda olgan bilimlari mustahkamlanadi ,baholanadi.

2-mavzu.Suzish sportining rivojlanish tarixi.

Suzish sportining rivojlanish tarixi vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu.O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

4- mavzu.Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5- mavzu.Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

6- mavzu.Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

7- mavzu.Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

8- mavzu.Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

9- mavzu.Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.

Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish. vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

10- mavzu.Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

11- mavzu.Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.

Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish. vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

12- mavzu.Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

13-mavzu.Quruqlikda suzish mashqlarini o'rgatish

Suzish sportida jismoniy sifatlarni va suzish usullarini o'rgatishda quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarni tushuntirish va umumiy maxsus mashqlarning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash .

VI.Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni 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;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- suzishda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza va amaliy mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim talabalarning nazariy bilimlarini mustaxkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi.

Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:

1. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
2. Suzish sportining rivojlanish tarixi.
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.
4. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.
5. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
6. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
7. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
8. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.
9. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.
10. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.
11. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

12. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish.

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

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Собирова О.А. Сузиш Тошкент: (ўқув қўлланма), 1993 йил.
2. Егоров А.В. Плавание и методика обучения. Учебное пособие. Тошкент ТДПУ 2007 йил.

Qo'shimcha adabiyotlar

3. Егоров А.В., Нурматов Ф.А. Сузиш ва уни ўқитиш методикаси (маъруза матнлари) 2002 йил.
4. Рахимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди - қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2001 й.

Internet saytlari

5. www.tdpu.uz
6. www.pedagog.uz
7. www.ziyonet.uz
8. www.edu.uz

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



“TASDIQLANDI”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor
I.Q.Xaydarov

2019-yil “ / ”

SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI
FANINING
ISHCHI O'QUV DASTURI
2-kurs uchun

Bilim sohasi: 100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi: 110000 – pedagogika
Ta'lim yo'nalishi: 5112000 – jismoniy madaniyat

N ^o	Mashg'ulot turi	Jami	Ajratilgan soat 4-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)	10	10
2	Seminar	10	10
3	Amaliy	40	40
4	Mustaqil ish	60	60
5	Kurs ishi (loyihasi)		
	Jami auditoriya soati	60	60
	Umumiy o'quv soati	120	120

Chirchiq – 2019

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi 2018-yil "25" avgustdagi 744-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan "Suzish va uni o'qitish metodikasi" fani dasturi asosida tayyorlangan.

Tuzuvchilar:


- Zufarov T.U. - Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi.
Shadiyev A.Ya. - Toshkent viloyati Chirchiq DPI "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizechilar:

- Sotvoldiyev A.Yu. - Nizomiy nomidagi TDPU "Harbiy ta'lim" fakulteti dotsenti.
Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida mudiri, dotsent.

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Pedagogika" fakulteti dekani:  Sh.Q.Mardonov
(uzuz)

2019 yil "___" _____

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
"Jismoniy madaniyat" kafedrasida mudiri:  T.S.Achilov
(uzuz)

2019 yil "___" _____

Fanning ishchi o'quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Kengashining 2019 yil "___" _____dagi "___" -sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

1. O`quv fani o`qitilishi bo`yicha uslubiy ko`rsatmalar

Mazkur ishchi fan dasturi bakalavriat yo`nalishi: 5112000–Jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi uchun mo`ljallangan bo`lib, talabalarga suzishni o`qitish uslubi va nazariy bilimlarini o`rgatish, suzish texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko`nikma va malakalarini egallash, o`rganish, suzish bo`yicha mashg`ulotlarni tashkil qilish va o`tkazish uslubiyotini o`rgatish, cho`kayotganlarni qutqarish va ularga birinchi yordam ko`rsatishdagi bilimlarni o`rgatishga qaratilgan bo`lib, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullari haqida nazariy va amaliy ta`lim berishni ta`minlovchi sohani o`rganish fani bo`lib hisoblanadi. Jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi bo`yicha bakalavrlarni tayyorlashda suzish asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda nazariy hamda amaliy bilim, ko`nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Fan bo`yicha talabalarining bilim, ko`nikma va malakalariga quyidagi talablar qo`yiladi. **Talaba:**

«Suzish va uni o`qitish metodikasi» o`quv fanini o`zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o`rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari **haqida bilimlarga ega bo`lishi kerak.**

- suzish mashg`ulotlarida mashq qilish va o`rgatish asoslari; suzishning usullarini o`rgatish va o`zlashtirish bo`yicha tayyorlov mashqlari; suzish texnikasini takomillashtirish va o`rgatishda maxsus sport mashqlari; ko`krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o`rgatish; suzish mashg`ulotlarida o`rgatish metodlarini **haqida ko`nikmalarga ega bo`lishi kerak.**

- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o`rgatish; suvda cho`kayotgan odamga birinchi yordam ko`rsatish; suzish bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish **haqida malakalarga ega bo`lishi kerak.**

2. Ma`ruza mashg`ulotlari

1-jadval

№	Ma`ruza mashg`ulotlari mavzulari	Dars soatlari hajmi
	4-semestr	
	1-modul. Suzish va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	
1	Suzish va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzish sportining rivojlanish tarixi.	2

2	O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.	2
3	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.	2
4	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.	2
2-modul. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.		
5	Suzishning usullarini o'rgatish	2
4-semestr bo'yicha jami		10
5-semestr		
1	Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.	2
2	Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.	2
3-modul. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.		
3	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	2
4	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	2
5	Quruqlikda suzish mashqlarini o'rgatish	2
5-semestr bo'yicha jami		10

Jami 20 soat

Ma'ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

3. Amaliy mashg'ulotlar

2-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.	8
2	Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari	8
3	Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.	8
4	Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.	8
5	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.	8
4-semestr bo'yicha jami		40
5-semestr		
1	Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	6
2	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	4
3	Quruqlikda o'rgatiladigan mashqlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni.	4
4	Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish.	4
5-semestr bo'yicha jami		18

Jami 40 soat

Amaliy mashg'ulotlar suzish havzalarida o'tkaziladi.

4. Seminar mashg'ulotlari

3-jadval

№	Seminar mashg'ulotlari mavzulari	Dars soatlari hajmi
---	----------------------------------	---------------------

4-semestr		
1-modul. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.		
1	Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzish sportining rivojlanish tarixi.	2
2	O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rne.	2
3	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.	2
4	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.	2
2-modul. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.		
5	Suzishning usullarini o'rgatish	2
4-semestr bo'yicha jami		10
5-semestr		
1	Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.	2
2	Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.	2
3-modul. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.		
3	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	2
4	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	2
5	Quruqlikda suzish mashqlarini o'rgatish	2
5-semestr bo'yicha jami		10
Jami		20 soat

Seminar mashg'ulotlar maxsus multimedialli qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

5. Mustaqil ta'lim

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1	Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzishning tarixi va qisqacha tushuncha. Rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.	6
2	Suzish sportining rivojlanish tarixi.	6
3	O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rne.	6
4	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.	6
5	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.	6
6	Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.	6
7	Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.	6
8	Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.	6
9	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari, hakamlilik qilish	6
10	Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	6
4-semestr bo'yicha jami		60
5-semestr		
1	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	8
2	Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari	8

3	Suzishni bolani yoshiga mos xolda tanlash va o'tkazish	6
4	Suzishni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash.	6
5	Suvda harakatli o'yinlarni o'tkazish.	6
6	Suzish mashg'ulotida gigienik shart – sharoitlar yaratish.	6
	5-semestr bo'yicha jami	40

Jami

100 soat

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish rejalashtirilmagan.

6. Oraliq va yakuniy nazorat savollari

1. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
2. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
3. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
4. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.
5. Ko'krakda kroll. Usulida suzish texnikasini o'rgatish
6. Chalqancha kroll, usulida suzish texnikasini o'rgatish
7. Delfin usulida suzish texnikasini o'rgatish
8. Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish
9. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.
10. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.
11. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, hakamlik qilish.
12. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
13. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
14. Suvda nafas olib nafas chiqarish. Suvda nafasni ushlab turish.
15. Burilishlar ko'krakda krol usulida burilish
16. Chalqancha usulda burilish. Suvda sirg'anish mashqlari qo'l oyoqlarni suvda harakatlantirish
17. Cho'kayotgan odamni qutqarish va unga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish
18. Suzishni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish.
19. Suzishni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash.
20. Suzish mashg'ulotida gigiyenik shart – sharoitlar yaratish. Suvda harakatli o'yinlarni o'tkazish.
21. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzishning tarixi va qisqacha tushuncha. Rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.
22. Suzish sportining rivojlanish tarixi.
23. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.
24. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.
25. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
26. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
27. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
28. Ko'krakda kroll usulida suzish.
29. Chalqancha kroll usulida suzish.
30. Delfin usulida suzish.
31. Brass usulida suzish.
32. Suvda nafas olib nafas chikarish. Suvda nafasni ushlab turish.
33. Ko'krakda krol usulida burilish.
34. Chalqancha usulda burilish.

7. Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash va nazorat qilish mezonlari

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018 sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligidan 2018 yil 26 sentyabrdagi 3069 - son bilan ro'yxatdan o'tkazilgan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini

nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi" nizomga muvofiq ishlab chiqildi.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentasiya, nazariy va amaliy mashg'ulotlar va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	<p>5 baho "a'lo"</p> <p>«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari; suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari; suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari; ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish; suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish; suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish; suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</p>
	<p>4 baho "yaxshi"</p> <p>«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari; suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari; suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari; ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish; suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish; suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</p>
	<p>3 baho "qoniqarli"</p> <p>«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>- suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari; suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari; suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari; ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish; suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</p>
	<p>2 baho "qoniqarsiz" Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmaslik, bilmaslik.</p>

Reyting baholash turlari	Eng yuqori baho	O'tkazish vaqti
Oraliq nazorat:	5	
Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
Mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy nazoratgacha

Oraliq nazorat:	5	
-ma`ruza o`qituvchisi tomonidan qabul qilinadi; -oraliq nazorat yozma ish shaklida olinadi; -oraliq nazorat mavzulari kafedraning etakchi professor-o`qituvchilari tomonidan ishlab chiqiladi va kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi; -yozma shaklda olingan oraliq nazorat javobi 3 kun ichida jurnal va elektron tizimda aks etilishi hamda talabalarga yetkazilishi shart. -talabaga oraliq nazorat turidan "2" (qoniqarsiz) baho olsa, unga 2 (ikki) martagacha qayta topshirishga imkoniyat beriladi. - oraliq nazorat turini topshira olmagan, shuningdek ushbu nazorat turi bo'yicha "2" baho bilan baholangan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi. - Oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartibi buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.	5	Semestrlar davomida fan ma`ruzalari tugagandan so'ng
Yakuniy nazorat	5	
-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart. - tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi. - mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport maydoni yoki sport zalda "amaliy va og'zaki" shaklida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat amaliy va og'zaki shaklda o'tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og'zaki savol javob tarzida o'tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.	5	Semestrlar davomida ajratilgan soatlar to'liq bajarilgandan so'ng
Jami	5	

8. Asosiy adabiyotlar, darslik va o'quv qo'llanmalar.

№	Muallif	Adabiyot nomi	Adabiy ot turi	Nashr yili	Adabiy otning ARM dagi shifri	Adabiy otning ARM dagi inventar raqami	Adabiy otning ARM dagi soni
1	Собирова О.А.	Сузиш	Дарслик	Тошкент 1993 йил	75.717Б С74	919932	3
2	Егоров А.В.	Плавание и методика обучения	Учебные пособия	Тошкент ТДПУ 2007 йил.	75.717.5 Е302	У-6765/2	5

9. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Yegorov A.V., Nurmatov F.A. Suzish va uni o'qitish metodikasi (ma'ruza matnlari) 2002 yil.
2. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi - qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli oyinlar» o'quv qo'llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2001 y.
3. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., "Iqtisod - moliya" 2008 yil - 300 b.

Internet saytlari

1. www.cspi.uz
2. www.pedagog.uz

3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. www.sport.uz

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Suzish va uni o‘qitish metodikasi” fani bo‘yicha yaratilgan bo‘lib, unda mazkur fanning o‘quv dasturi, ishchi dasturi, ma’ruza, seminar mashg‘ulotlarining ta’lim texnologiyasi va amaliy mashg‘ulotlarining ta’lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o‘quv-uslubiy majmua oliy o‘quv yurtlarining bakalavr ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan.

Tuzuvchi:

Yusupbaeva.A.S - «Fakultetlararo jismoniy tarbiya» kafedrasida o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

Achilov.T.S. - Toshkent davlat pedagogika instituti Sport va chaqiriqqacha xarbiy talim fakulteti dekani dotsent.
Abdulaxatov.A.R. - Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedra mudra.
Mamatkulov R.S.. - “Pedagog” sport klubi raisi .

O'quv-uslubiy majmua TVCHDPI Ilmiy Kengashining 2019__ yil __
_____dagi ____ - sonli qarori bilan tavsiya etilgan.

USLUBIY MAJMUA MUNDARIJASI

1.	Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha o'quv dasturi.....	5
2.	Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha ishchi dasturi.....	11
3.	Ta'lim texnologiyalar ishlanmasi.....	22
3.1.	Ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulot mavzulari bo'yicha.....	27-62
4	Kompakt disk.....	

Kirish

Mamlakatimiz ijtimoiy – iqtisodiy hayotidagi tub islohotlar ta'lim tizimi oldiga yangidan – yangi vazifalarni qo'ymoqda. Kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yaxshilash hamda rivojlantirish bugungi kunning asosiy talabi bo'lib qoldi. O'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Milliy istiqloq g'oyasini amalga oshirish yo'lida ishlab chiqilgan har qanday qo'llanma uzviyligi bilan davlat ta'lim standarti talablariga javob berish kerak. Jumladan, ta'lim tizimida uzviylikni ta'minlash bosh maqsad bo'lishi kerak.

Ushbu texnologik xaritada suzish sport turining (brass, krol, chalkancha, delfin) texnikasi va taktikasi, ularning tasnifi berilgan.

Shu bilan birga suzish turlarida ta'lim va mashq qildirishning vazifalari, metodlari, tayyorgarlik turlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik mazmuni; suzishga o'rgatish metodikasi masalalari yoritilgan.

5141900-“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarni kelgusida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyligi sohasida faoliyat ko'rsatishida “Suzish va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarni egallashi muhim ahamiyatga ega bo'lib, talabalar mazkur fanning mazmuni va mohiyatini to'laligicha tushunib yetishi, fanni tarkibidagi suzish turlarining elementlari, harakatlar texnikasi, qoidalari, musobaqa qoidalarini o'zlashtirishi lozim. “Suzish va uni o'qitish metodikasi” fanini o'zlashtirishda ushbu fanni tarkibidagi suzish turlari tarixini o'rganish muhim ahamiyatga egadir

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi Talabalarda Suzish va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha suzishni kelib chiqishini, sog'liq uchun ahamiyatini, bolalarni vatanparvarlik ruxida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanning vazifalari: talabalarda Suzish va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga suzishni tashkil qilish, taxlil qilish, suzishni bolalarning yoshiga mos holda o'tkazish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga o'rgatishdan iborat.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim.

- Talabalarni suzish kursining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish.
- suzish turlarining texnikasi bilan tanishtirish.
- suzishda gavda ko'l va oyoq xarakatlari, suvdv turli kungil ochar o'yinlar bilan amaliy tanishtirish.

- Xakamlilik qilish malakalarini shakllantirish.

- Musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish.

Talabalarining bilim, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar.

Talaba ushbu fanni o'rganish natijasida quyidagilarni bilishi va uddalashi kerak.

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyati.
- brass, krol, delfin, chalqancha suzish usulini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari.

- O'zbekistonda bu suzish turlarining bugungi kundagi ahvoli.
- brass, krol, delfin, chalqancha suzish usulini texnikasi va taktikasi tasnifi.
- suzishni o'rgatish metodi, shakli va vositalari.
- suzish musobaqalarini o'tkazish usullari.
- xakamlik qilish.
- musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi.

Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'likligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv. Individning jarayonli sifatlarini shakllantirish, ta'lim oluvchining faoliyatini faollashtirish va tezlashtirish, o'quv jaryonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondashuv 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.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi o'rtasida demokratik, tenglik, hamkorlik kabi o'zaro sub'ektiv munosabatlarga, faoliyat maqsadi va mazmunini birgalikda shakllantirish va erishilgan natijalarni baholashga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish asosida ta'lim oluvchilarning o'zaro faoliyatini tashkil etish usullaridan biridir. Bu jarayon ilmiy bilimlarni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini aniqlash, dialektik tafakkurni va ularni amaliy faoliyatda ijodiy qo'llashni shakllantirishni ta'minlaydi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash – bu yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llashdir.

O'qitish uslublari va texnikalari. Ma'ruza (kirish, mavzuiy, ma'lumotli, ko'rgazmali (vizuallashtirgan), aniq vaziyatlarni yechish, qoidalarni tahlil qilish), munozara, muammoli uslub, pinbord, aqliy hujum, tezkor –so'rov, savol-javob, amaliy ishlash usullari.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot, ko'rgazmali, hamkorlik va o'zaro o'qitishga asoslangan frontal, jamoaviy va guruhlarda o'qitish.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy vositalari (o'quv qo'llanma, ma'ruza matni, tarqatma materiallar, harakatli o'yinlarning qoidalari va ularni tashkil etish bo'yicha uslubiy\ ko'rsatmalari) bilan bir qatorda – chizmali organayzerlar, kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: talabalar bilan tezkor qaytar aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Qaytar aloqalarning (ma'lumotning) usul va vositalari: tezkor-so'rov, suzishning qoidalari va ularni tashkiliy ko'rsatmalari

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi (suzish turlarining qoidalari va ularni tashkil etish bo'yicha uslubiy\ ko'rsatmalar) 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.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida va butun kurs davomida mavzu yuzasidan nazorat savollarini berib borish orqali o'qitishning (Amaliy vazifalarning ijrosi) natijalari rejali tarzda kuzatib boriladi. Kurs oxirida test topshiriqlari (Amaliy topshiriqlar) yordamida tinglovchilar (talabalar)ning bilimlari baholanadi.

1-mavzu

**Suzish sportining rivojlanish tarixi.
Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari**

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish o'quv fani sifatida. 2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). 3. Suzishning soshomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati.
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarni talabalarga tushuntirish 2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar berish 3. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlar berish 	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak. 2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak 3. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor,suzish xavzasini maketlari,
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasining maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish sportining rivojlanish tarixi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari » xaqida tushuncha» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>

Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi. 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi(1- ilova). 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar yozib oladilar
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzish – O'quv fani sifati xakida ma'lumotlar xakida slaydlar namoyish qilish. (5-ilova).” Klaster metodidan foydalanib mavzuni yoritish(6- ilova) 2.3. Mavzuni ikkinchi punkti Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar. (7- ilova) 2.4. Mavzuni uchinchi reja punkti. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish (8-ilova).	Tinglaydilar, Yozadilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustakil ta'lim uchun savollar (9 ilova) 3.3 Mustakil ta'lim uchun vazifalar (10-ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1- ilova

Mavzu: Suzish sportining rivojlanish tarixi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Maruza rejasi

1. Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarni talabalarga tushuntirish
2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar berish
3. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati

O'quv mashg'ulotining maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.

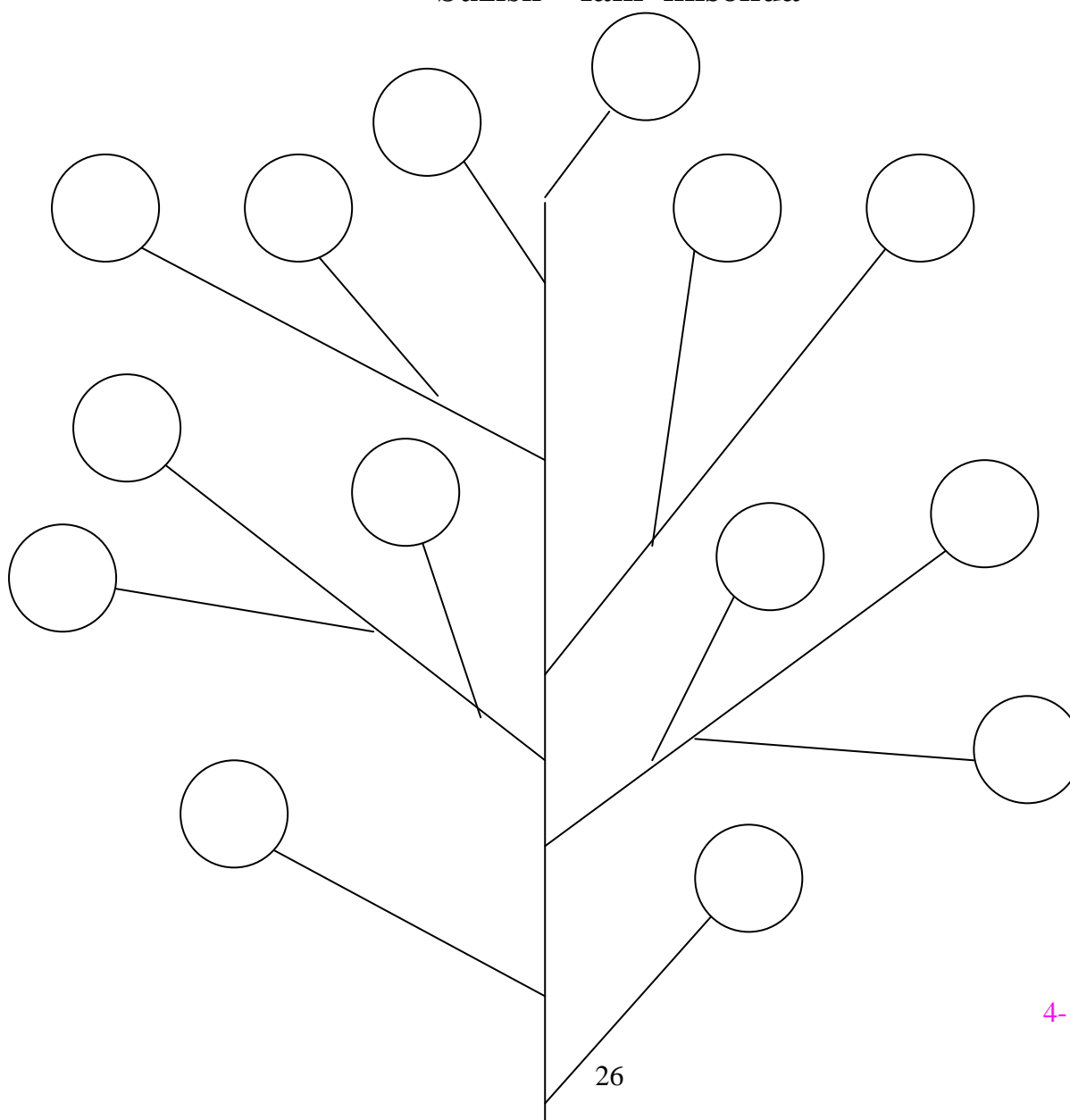
Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish

O'quv faoliyati natijalari Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati :

1. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish. Toshkent o'quv qo'llanma.1990
2. Sobirova O.A.Suzish Toshkent darslik 1991y
3. Goroxovskiy L.Z. "Priyki v vodu 1991 y
- 4.Isatov I.I."Plavaniya" T. 1992 y
- 5.Egorov A.V. Suzish va uni o'qitish metodikasi.T.1993y
- Ponamaryov V.A.Suzish M.1989
- . 6Leyrus ."Suvda xarakatli o'yinlar".-M.1993
- 7.Kleyin M.Sh."Suzishga o'rgatamiz" –M.1993

**Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi
"Suzish" fani misolida**



Suzish o'quv fani sifatida

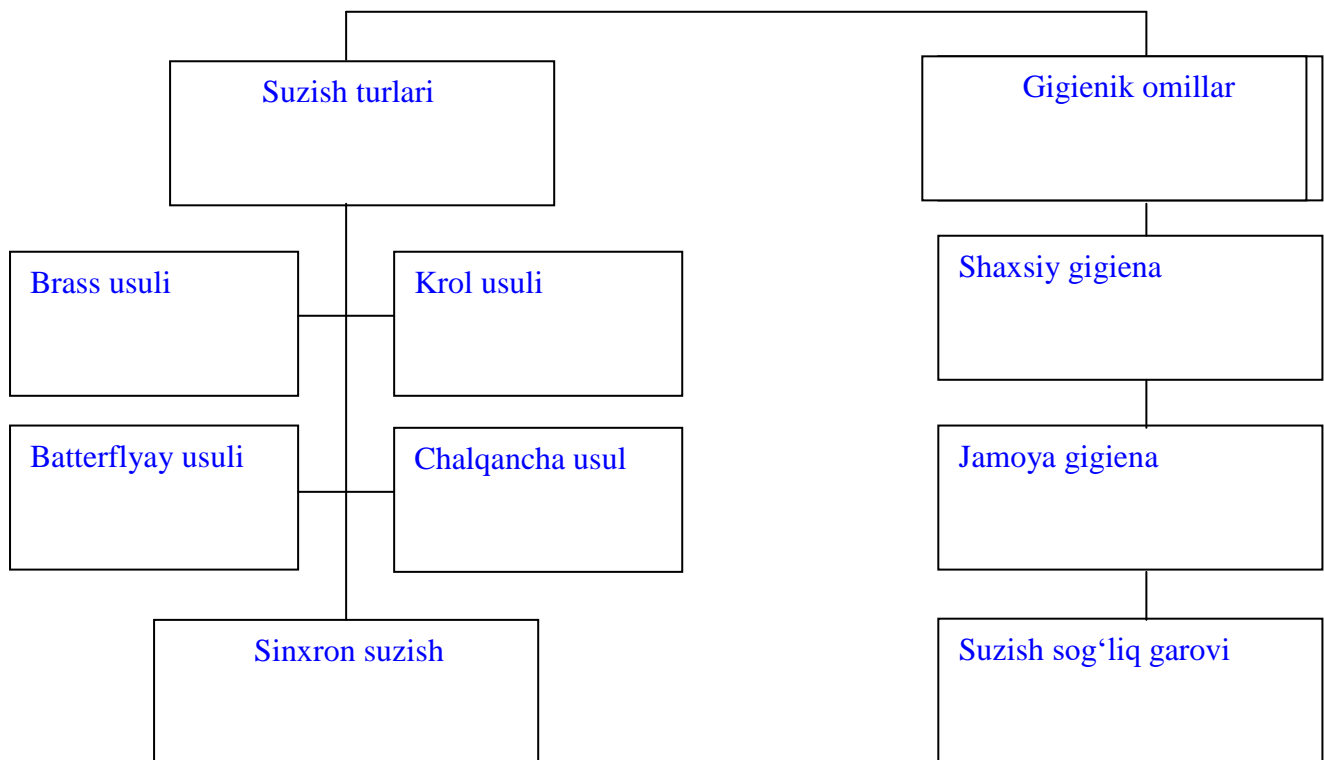
Suzish - bu jismoniy harakat bo'lib, suv yuzasida (yoki ostida) ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha insonning xech qanaqangi tashqi kuch ta'sirisiz harakatlanishdir.

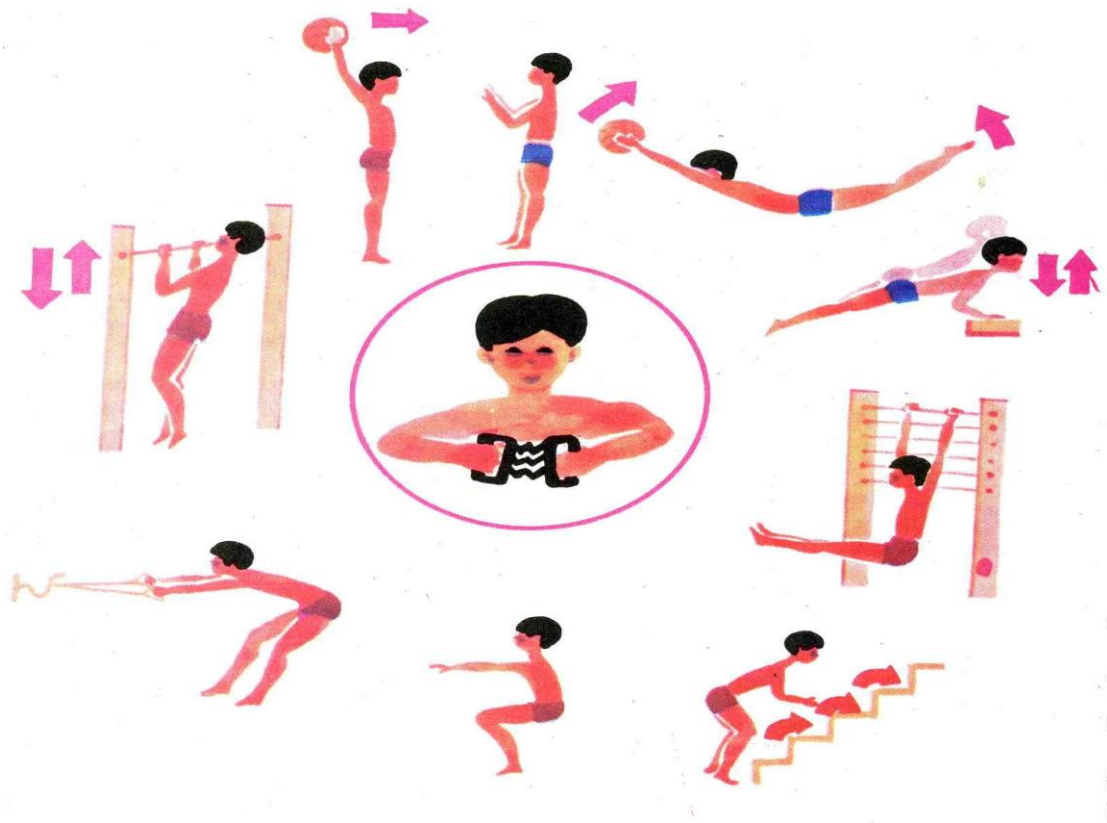
Suzish o'quv fani sifatida odam tanasi bilan suv o'rtasida bo'ladigan uzviy bog'lanishlar haqidaga qonuniyatlarni o'z bilim doirasi ichiga qamrab olgan xolda o'rganadi. Suvda odam xech qanday kuchlar ta'sirisiz va, vositalarsiz . yaxshi harakatlanishlari uchun bunday ko'nikmalar qonuniyatini o'qitish zarur xisoblanadi. Suzish ko'nikmalariga o'rgatish maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidan boshlanadi. Suzishda harakatlar asosan suvda bajarilganligi bilan boshqa jismoniy mashq turlaridan farq kiladi.

Inson tanasining suvda xech qanaqangi tayanchsiz muallaq turishi suzishning aloxida jixatlaridan biri hisoblanadi. Bunday jixatlar yerning harakatlanishi imkoniyatlarini oshirish va ularni rivojlanish imkoniyatlariga ta'sir etadi.

6- ilova

Suzish nima?





5- ilova

Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi).

Qabul qilingan tartib - qoidasiga ko'ra suzish: sportcha suzish; suzish o'yin; boshlang'ich suzish va figurali (sinxron) suzishlar turkumiga bo'linadi. 1) Maxsus belgilangan tartib - qoidasi alohida ajratib olingan masofasi va o'z harakteriga asosan sportcha suzish musobaqalar tarkibiga kiritilgan.

Musobaqalar (25x50 m) standart suzish xavzalarida 50 metrdan 1500 metrgacha masofalarga shuningdek ochiq suv tabiiy xavzalarda 500 metrdan 25 km-gacha suzib borish musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar vaqtda suzuvchi suzushning barcha usullarida bor sifat imkoniyatlarini tezlatishga qaratishlari kerak. Musobaqada ko'krakda kron, usulida, chalqancha kron usulida, batterfley (delfin), yonbosh suzish va bundan tashqari komgsheks suzish usullari qo'llaniladi. Belgilangan masofaning 4/1 qismida suzish usullari almashiniladi.

Estofetani suzish musobaqasida 4 ta suzuvchiishtirok etadi va har birlari o'zlariga belgilangan masofani ko'rsatilgan suzish usullarida suzib o'tishlari kerak. 8. O'yin uslubi - bu suvdagi turli ko'ngil ochar harakatli o'yinlardir. Bu uslub yosh suzuvchilarni boshlang'ich suzush elementlarini o'zlashtirishlarida qo'llaniladi

6- ilova

Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati

Suzishni sog'liq uchun ahamiyati kattadir. Suv badanni tozalash bilan birga teri nafas yo'llarini ochadi va ichki organlar ish faoliyatlarini jadallashtiradi, Odam tanasi suvda bo'lganda nafas olish tezlashadi, qon tomiri tonusi o'zgaradi. Organizmda mopdn almashinuvi ortadi, barcha organlar sistemalarining ish bajarish imkoni oshadi va birinchi gadda yurak - qon tomir sistemasi va nafas organlari sistemasi faoliyati -ijobiy tomonga o'zgaradi.

Suzish qaltirash va yoddan chiqarish kabi odatlarni bartaraf etish va o'z kuchiga ishonch hosil qilishga o'rgatish jixatlari bilan markaziy nerv sistemasiga ham ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Bular odam organizmida suvdagi jismoniy mashklarni davomi takrorlashlar oqibatida paydo bo'ladi. Bundan tashqari suzish ba'zi kasachlanishlar oldini olish va davolashlarda qo'yalaniladi. Keyingi vaqtlarda suzish davolovchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib qoldi. Suzish turli xast olish va zararli jaroxatlar asoratlarini davolashda ham foydalaniladi. Shu maqsadlar yo'lida maxsus mashklar tizimlari ishlab chiqilgan. Suv haroratini tez-tez o'zgarib turishi bola organizmini chiniqishga va turli shamollash kasaliga qarshilik ko'rsatishni oshiradi.

Odam organizmini chiniqtirish, uni har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning harakat qobiliyati sifatlarini oshirish kabi salomatligini mustaxkamlashda zarurligi uchun ham suzish jismoniy mashkdar sifatida qo'llaniladi.

Mana shularni nazarda tutgan xolda suzish har tomonlama jismoniy rivojlantirishning asosiy vositalaridan deyilishi bejiz emas.

MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Jismoniy mashqlar va suzishni paydo bo'lishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish o'quv fani sifatida nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati

10-ilova

Mustaqil ta'lim uchun vazifa:

Buyuk gumanistlar suzish haqida mulohazalari.		
Sharq olimlari	Maxalliy olimlari	G'arb olimlari

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V) Ta'lim jarayonidagi o'rni

2-mavzu

O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<p>1. Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumot berish.</p> <p>2. Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi</p> <p>3.O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.</p>
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni «Uzbekistonda suzishning rivojlanish tarixi» to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; <p>1. Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumot berish.</p> <p>4. Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi</p>	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; <p>1. Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>4. Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.</p>
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar.yangi ped tex
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi qurilish ob'ektlari.
• Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari,.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

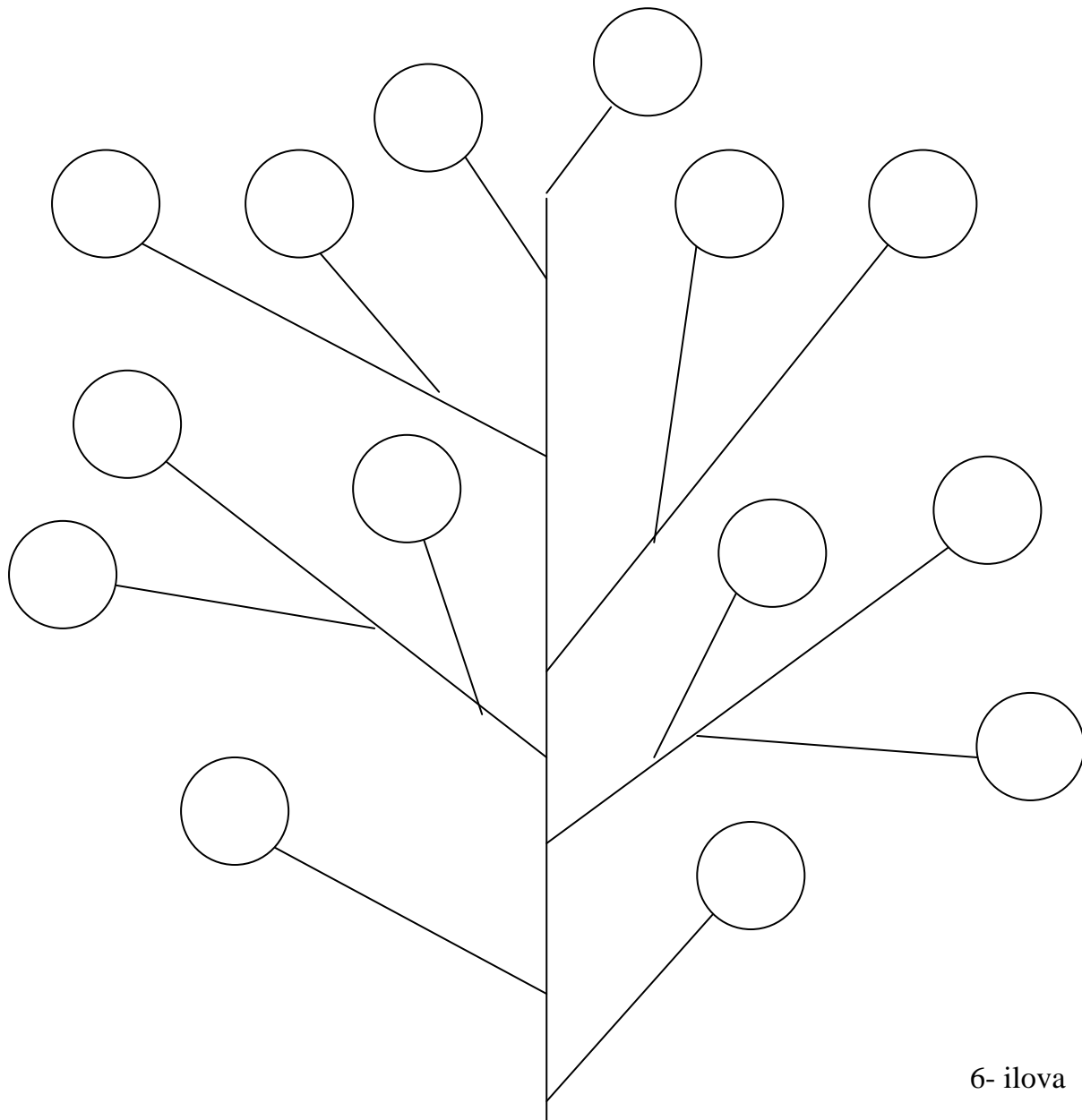
1.2. « O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni. » ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>

<p>Tayyorgarlik bosqichi.</p>	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
<p>1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)</p>	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi. (1-ilova). 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan mavzu rejasini yozib oladilar.</p>
<p>2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)</p>	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4-ilova) 2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzishning nazariy asoslari xakida slaydlarni namoyish qilish (5-ilova). Suzishni turkumlanishini "Klaster metodi orkali namoyon qilish (6- ilova) 2 Mavzuni ikkinchi reja punkti. Suzish sportining boshlangich davri xakida ma'lumotlar berish (7- ilova) 3. Mavzuni uchinchi reja punkti Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumot berish. (8- ilova) 4. Mavzuni to'rtinchi reja punkti Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi (9- ilova) 5. Mavzuni beshinchi reja punkti Olimpiya uyinlarida suzish. xakida ma'lumotlarni slaydda namoyish qilish va tushuncha berish. (10- ilova)</p>	<p>Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar. Tinglaydilar yozadilar.</p>
<p>3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustakil ta'lim uchun savollar (11-ilova) 3.3. Mustaqil ta'lim uchun savollar (12- ilova)</p>	<p>Savollar beradilar Vazifani yozib oladilar.</p>

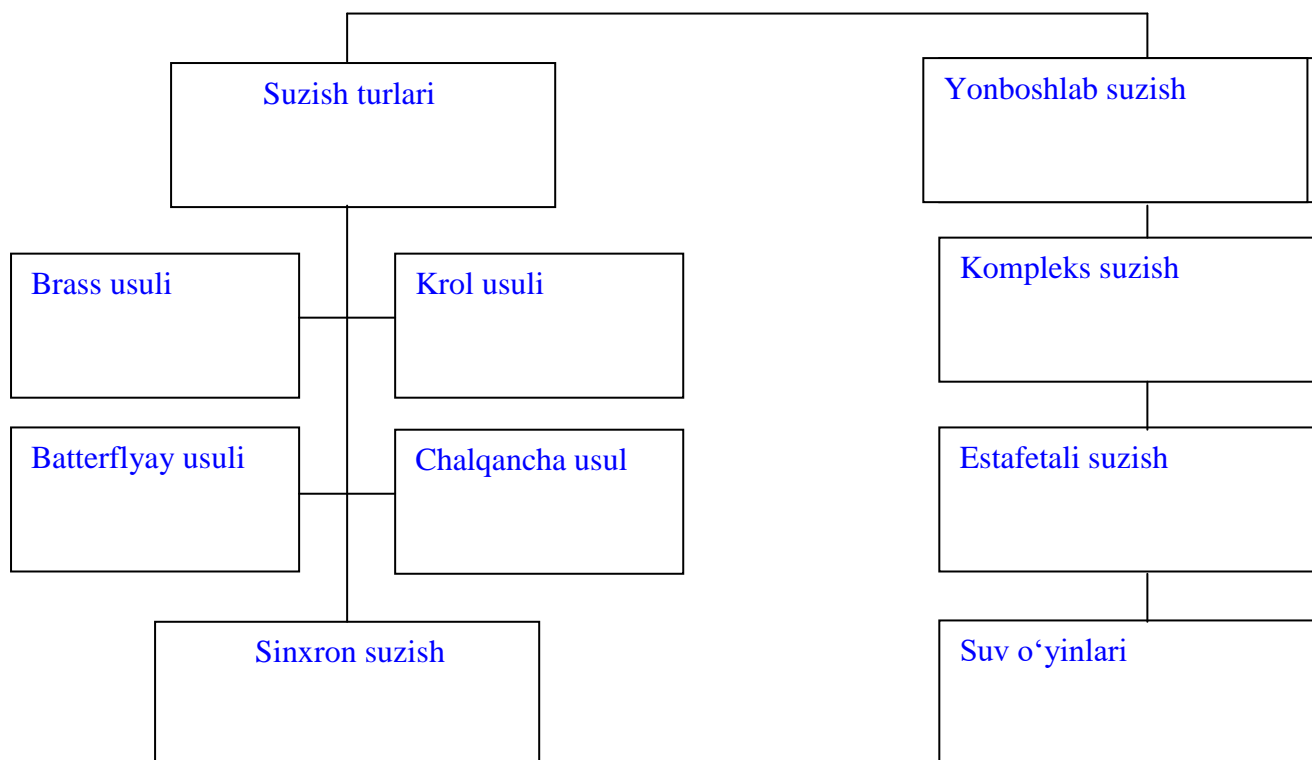
4- ilova

**Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi
“Suzish” fani misolida**



6- ilova

Suzish turlari



7- ilova

Suzishning boshlang'ich davri.

Suzish qadim o'tmishdan rivojlanib kelgan bo'lib, buning rivojlanishiga suvli xududlarda (dengiz, ko'l va daryo soxillarida) yashagan ajdodlarimiz asos solishgan. Ularning xayot tirikchiliklari suv bilan bog'liq bo'lgashshgi sababli suvga sho'ngish va suv ostida uzoq vaqt turish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirmasdan ilojlari yo'q bo'lgan.

Buqdan tashqari doimo harbiy yurishlar qilishgan, bunda turli to'siklar qatori suvliklardan ham o'tishga to'grn kelgan, bu esa o'z navbatida suzish ko'nikmalarini o'rganishni talab qilgan.

Ilk davlat shakllanish bilan harbiy kundalik ro'zgor imkonlarida suzish ham shakllana boshlagan.

Goek jamiyat asoschilarida Sofokl shunday ko'rsatma bergan, yoshlarni tarbiyalash jarayonida suzishga ham e'tiborni qaratish kerak. Uning buyuk talimotiga ko'ra -"kimki o'qish bilan birga suzishni ham bshtmasa",- u madaniyatsiz odam hisoblanadi.

Shuning uchun ham qadimgi slavyanlar o'ta usta suzuvchi bo'lishgan.

Ijatevskiy solnomasida yozishicha Kievlik suzuvchk 168 yilda Dnepr daryosidan suzib o'tib knyaz Svyatoslavga dushman bostirib kelayotganligi haklda xabar bergan.

XVIII asr boshlarida ilk suzishni o'rganuvchi o'quv guruxlari tashkil etilgan. Bu ishlarda Pyotr I ning xizmati katta bo'lgan, Harbiy o'quv yurtlarida asosiy fanlar qatori suzish ham o'rganish majburiyati qo'yilgan. XVII asrning II - yarmida o'quv yurtlarida suzishni o'rgatish ko'proq takomillashdi. Bu davrda buyuk rus sarkardasi A.V.Suvorov jangchilarning jismoniy va harbiy tayyorgarliklari bilan bir qatorda ularning suzish tayyorgarliklariga \am katta e'tibor qaratdi. Chunki suzish ko'nikmalari harbiy yurishlar vaqtida suvliklardan kechuv vaqtida ancha qo'l kelgan. 1792 yil yozilgan suzish texnik!asi "Bayonlar to'plamida" yozilishicha, agar odam o'pkasini xavo bilan to'ldirib suvga tushsa bu uning suv satxida qalqib turishini ya'ni cho'kmasligini ta'minlaydidegan tushunchalar bo'lgan. Avtor bunda harakatlar koordinatsichsiga e'tibor qaratish bilan birga, suzishni davom ettirishda qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berishga qaratilgan.

8- ilova

Rossiyada suzish maktabini tashkil etilishi

Shunday qilib XVIII asrning II - yarmida suzish bo'yicha ilk ilmiy asos bosmadan chiqsi va bu suzish ko'nikmalarini rivojlantirishga ko'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Shu davrda birinchi rus suzish markazi tashkil topdi.

Peterburgda o'tgan asrning 90 yshsharida birinchi "ko'ngilli suzuvchilar" sport to'garagi tashkil topdi. 1908 yil Peterburg yaqinidagi Shuvalova degan joyda doktor Peskovning sa'i harakatlari bilan Rossiyada birinchi suzish maktabi ochildi. Birinchi jaxon urushi arafasida Shuvalov suzish maktabida 500 ta o'quvchi shug'ullangan bo'lib, bular suzishning turli masofalarga suzish, kiyimda suzish, turlari yakka xolda va gurux bo'lib suvga sakrashlar kabi eng yaxshi suzuvchilarni anikdovchi suv sport bay'amlari doimiy ravishda o'tkazilib kelingan.

Usha vaqt Shuvalov suzish maktabida suzishning kron, ko'krakda va chalqancha yotgan xolda bras va yonbosh suzish usullari o'rgatilgan. Bunda o'rgatishlar asosan "brass" usulida olib borshtgan.

Shuvalov suzish maktabida suzishga o'rgatish tabiiy sharoitda, qismlarga ajratib va to'lishcha o'rgatish bosqichlarida olib borilgan. Bundan tashqari harakatlarga quruklikda o'rgatish tizimi: umumiy rivojlashtiruvchi VU maxsus mashklar qo'llanilgan.

Rossiyadagi Shuvalov suzish maktabida temirchilar suzish bo'yicha instruktorlik vazifasini bajarishgan.

Rlssiyada suzish tarakqiyotining takomillashuviga 1900-1918 yillar mobaynida bir qancha shtmiy nazariy yangi qo'llanmalar paydo bo'lishi sabab bo'ldi. Bularga Gofshtetger, Pokrovskiy, Nosovich va Volkovlar yozgan kitoblar, Romanchenkoning suzish usuli asoslari haqidagi albomi va shuningdek Gerkananing suzish haqidagi yozgan statyalari misol bo'ladi.

XX asr boshlariga kelib suzish maktablari yangidan shakllana boshladi va suzish bo'yicha tashkiliy jamiyat barpo etiddi. Shuvalov suzish maktabidan keyin 1910 yil Boku va-Chernigov, 1914 yili Nikolev suzish maktablark 1908 yilda esa Rigada Riga suzuvchilar jamiyati tashkiya topdi. 1912 yilda Moskvada ko'ngalli suzuvchilar jamiyati tashkil qilingan. Bir "qancha suzish Maktablari bo'lishiga qaramasdan bu davrda Rossiyada yashovchi yoshlar, o'smirlar o'rtasida va ommaviy suzish musobaqalari o'tkazilmagan.

Rossiya revolyusiyasiga qadar o'tkazilgan birinchi suzish musobaqalarida: texnika takomillashuvi jarayoni shuningdek o'qitish uslubi va shugullanish jarayoki, rus suzuvchilarining sport ko'rsatkichlari aniklangan. Rossilda" revolyusiyaga qadar suzish musobaqalari XIX asr oxkrida o'tkazila boshladi. Aniqroq aytganda birinchi musobaqa 1894 yilda bo'lib o'tgan. Suzish sporti va uni Rossiyada tadbiq etilishida Shuvalov suzish maktabi alohida mavqyaga ega bo'lib, maktabda 25 metrlik ochiq turdagi suzish su havzasi qurilgan.

1912 yilda rus suzuvchilari ilk bora Stokgolmda bo'lib o'tgan Olimpiadada qatnashdilar.Ular bunda oxirga o'rinlarni zgalladilar bu esa mamlakatda suzishnish past darajada ekashigidan dalolat beradi.Sportchilarning Olimpiada o'yinlari-dagi muvdffaqiyatsizlik yaari sportning suzish bo'yicha shug'ullanish mashg'ulotlarini ksng miqiyosda takomillashtirish va har yili butun Rossiyada suzish musobaqalari o'tkazilishiga asos soddi. 1913-14 yillarda avval shaharlararo so'ngra butun Rossiyada suzyul musobaqalari o'tkazildi. Bu esa texnikaviy natijalarning o'sishini ko'rsatdi.

9-ilova

Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi

Inqilobdan keyiin Rossiyaga hartamonlama rivojlangan harbiy askarlar kerak edi. Shu sababli ommaviy harbiy tayyorgarlik ,ishlari boshlandi, bunda suzish ham jismoniy tayyorgarlik safida tayyorlov o'quv kurslari dasturidan alohida o'rin tutgan. Sobiq shtifok tuzilgan ilk kunlardan ming-minglab yoshlar ham suzishga o'qitagga boshlangan.

1918 yil Moskvada va 1919 yilda esa Petrogradda birinchi jismoniy madaniyat institutlari ochildi. Bu institutlarda o'quv rejasi bo'yicha suzishga o'rgatishga xuddi alohida fan sifatida e'tibor berilgan. 1920 yilga kelib Petrogradsa "Delfin" deb nomlangan suzish sport jamiyati tashkil etilib, u o'zining 6 yillik ish faoliyati davomida suzishning takomshshashuvida ko'pgana ishlarni amalga oshirdi. 1921-1923 yshsharga kelib Moskva va Petrogradda 11-12 yoshli bolalarni suzishga o'rgatuvchi maktablar ochila boshladi!

1923 - 25 yillar mobaynida suzit sporti texnikalari ustida bir qancha ilmiy va amaliy ishlar qilindi. 1925 yil Moskva jismoniy tarbiya institutida suzish bo'yicha L.V.Gerkan dars o'tish bilan birga, suzish sportining amaliyot nazariyasi bo'yicha kattagana o'quv qo'llanmalari ishlab chikdpedi.

Gdeon suzishning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, estetik ahamiyati haqida va suzishning barcha usullari uchun start, burulish texnikalariga aniq shaklda asos solib mashxurlikda tanildi. Bundan tashqari u trenirovka taktikasini o'qitish tizimini ishlab chikdi.

1925 - 26 yillarga kelib Leninfadda 3 ta yopiq qishki yopiq basseynlarni ochilishibutun yil davomida suzish bilan shug'ullanish imkonini yaratdi. 1926-1929 yillar davomida o'sha davr suv sporti bo'yicha markaz hisoblangay. Leningradda "kompleks suzish" keng miqiyosda yoyildi. Bu esa suzishni o'qitish uslubitakomillashuvi uchun oldinga qo'yilgan yana bir qadam bo'lib xizmat qildi. 1931 yilga kelibsuzish o'sha davrgi G.T.O. komshtaksi tarkibiga kiritildi. 1935 yilda qismlarga bo'lib, ya'ni kisman va to'liq suzishga o'rgatishlar ommaviy tarzda tus oldi. Unda asosiy uslublar majmuasini ilmiy asoslarda jisimoiny mashklarga o'qitish ko'rib chiqildi, ya'ni amaliy ko'rgazmalilik bilan kuchni rivojlantirish.

1935 yil biryanch i bolalar suzish maktabi tashkil etildi. 1935-38 yillar mobaynida suzish texnikasi takomshshashuvida anchagina ijobiy _ o'zgarishlar bo'ldk, shuningdek o'qitish , uslubi va sport trenirovkalari ham takomillashdi. II - jaxon urushi arafasida ham suv sporti trenirovkasi tizimini takomillastirish davom ettirildi.

Bu davrda asosan erkaklar o'rtasida brass usulida suzish sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga katta e'tibor berilgan, ular ya'ni erkaklar brass usulida barcha masofalarda jaxon rekorddarini o'rnatshndi. 1935-1941 yillar oraligada 10 ta suzuvchi jaxondagi kuchli suzuvchilardan deb tan olingan bo'lsa, bu borada Yevroidadagi birorta ham suzuvchi bo'lmagan. Kuchli o'nlik suzuvchilar orasida: Vitaliy Ushakov, Nikolay Borisov, Vasiliy Kazakov, Yuliya Kachatkova, Leonqd Meshkov, Aleksandr Shulin, Vladimir Kitaev, Aleksandr Gorbunov va boshqalar bor edi.

1941 yil fashistlar Germaniyasining sobiq SSSR ga qilgan harbiy yurishi sportning boshqa turlari kabi suzishning rivojlanishini ham orkaga surib yubordk. Ko'plab mashxur suzuvchilar frontga ketgan bo'lsa, Minsk, Kiev va Harkovdagi qurilgan bosseylnlar urushning ilk kunlarida bombardimonlar ostida qolib ketdi.

Moskva atrofidagi Proletar rayonida urush arafasi yshsharida ishga tushgan yepiq basseyn butun urush yillari ham o'z faolitini ham davom ettirdi. Bu bosseyn mashxur suzuvchilar xayotlarvda muhim o'rin tutdi. Bu yerda 1942 yil poytaxt birinchiligi, 1943-1945 yillar orasida suzish sporti bo'yicha sobiq ittifoq sport ustalarining birinchiligi bo'lib o'tgan bo'lsa, bu orada ya'ni 1944 yilsan asosan ayollar bilan suzishga shug'ullanish ishlari boshlangan.

Urushning so'ngi yillari arafasyda Moskva va Leningradda qishki basseynlar ish boshlagan bo'lsa. Minsk, Kiev, Gorkiy, Tallin, Harkov va Lvovda suzish maktablari ochildi. Bolalar sport maktablari qaytadan ish boshladi.

Bu yillarga kelib suzishga o'qitish ishlari ommaviy tarzda tus oldi, Ko'ngilli yoshlar sport maktablari va soglomlashtirish lagerlari tashkil etildi. 1969 yili 23 oktyabrdagi Jismoniy tarbiya va sport komiteti qarori bilan ko'ngilli yoshlar sport maktablari ishlari keng miqiesda kuchaytirildi. Sport ustaligi o'sishiga va suzish sporti takomillashuviga xalaqit beruvchi kamchiliklarga barham berildi. 1969 yil o'sha davrdagi yoshlar markaziy komiteti tashabbusi bilan yoshlarning dam olish' kategoriyalarida "NEPTUN" kunlariga asos solindi. Bu bilan bolalarni muntazam ravishda suzishga o'rgatish va shug'ullantirish ishlari olib borildi. Bir qator shaharlarda jumladan Toshkentda ham 1 -4 sinf o'quvchilarni suzishga o'rgatish majburiyati dars o'tish dasturiga kiritildi. 1971 yyaedan 10-13 yoshdagi suzishga layoqati bo'lgan bolapar jamlanib maxsus suzish sinflariga asos solindi. 1972 yildan katta-katta shaharlar markazlarida oliy toifadagi suzyshga o'rgatish markazlariga asos solindi. Mamlakatda jadal sur'atda suzish basseynlari soni ortib bordi.

Birinchi yopiq turdagi suzish suv havzasi 1927 yilda qurilgan.

Basseynlar soni 1948 yilda - 20 ta, 1970 yilda - 905 ta, 1975 yilda - 1259 ta bo'lgan bo'lsa, hozirgi paytga kelib bularning soni 16 000 tadan oshib ketdi.

Olimpiada o'yinlarida Suzish

Birinchi Olimpiada o'yinlarida Yevropalik suzuvchilar yaxshi natajalarga erishgan bo'lsalar 1920 yilga kelib, A Q.Sh.. suzuvchilari oldingi qatorlarga chiqib oldilar. 1932-1936 yillar oralig'ida erkaklar o'rtasida Yaponiyaliklar yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lishgan bo'lsa, ayollar o'rtasida Niderlandiya suzuvchi ayollari samarali o'rinlarga sazovor bo'lishgan. 1945 yildan keyin suzish borasida asosan A"Q.Sh, Avstriya va Yaponiya sportchilari o'rtasida bellashuvlar bo'lib o'tdi.

1964-1976 yillarda A Q.Sh suzuvchi sportchilari yana yuqori ko'rsatkichlarga erishgan bo'lsalar, 1975 yiyada Germaniya Demokratik respublikasi suzuvchilari xam jahong.a tanilishga erishishdi. 1980 yilga kelib sobiq ittifoq suzuvchilari biroz yaxshi natijalarga erishdilar. Ular o'sha yili bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlarida 8 ta oltin, 9 ta kumush va 5 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi. Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiadada uch karra olimpiya chempioni V.Sapnikov musobaqalar bosh qaxramoni deb tanildi.Suzishning rivojlanysh tarixi shuni ko'rsatadiki: suzishning takomillashuvi ham jisimoiny tarbiyaning boshqa turlari kabi umumiy rivojlanish qonuniyatlari va taraqqiet bosqichlari jarayoni bilanbir butundir. Uning ommaviyligining oshib borishi, sportdagi ko'rsatkichlarining o'sishi, turli soxalarda uning qo'llanishi imkoniyatlarining kengayishi, turlarning paydo bo'lish va doimo yangiliklar kiritilishi bilan suzish jadal suratda o'sib bormokda.

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni

3-mavzu

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari. SUZISH TEXNIKASINI O'ZLASHTIRISHDA ODAM ORGANIZMINING FIZIOLOGIK

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	1.Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. 2.Bugim xarakatchanligining axamiyati. 3. Mushak xolatining axamiyati. 4.Gavda tuzilishining axamiyati.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni Odamning anatomik xususiyatlaribilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish.. 2.Bugim xarakatchanligining axamiyati xakida ma'lumot berish. 3. Mushaklar xolatining axamiyati.xakida ma'lumotlarga ega kilish. • 4.Gavda tuzilishining axamiya ti.tushuntirib berish ;	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushunchagaega bulishlari kerak berish.. 2.Bugim xarakatchanligining axamiyati xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. 3. Mushaklar xolatining axamiyati.xakida ma'lumotlarga ega bulish. • 4.Gavda tuzilishining axamiya ti.tushunchaga ega bulishlari kerak.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari Suzish texnikasini o'zlashtirishda odam organizmining fiziologik funksiyalarining ta'siri » ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova)</p> <p>2.2. Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish. (5- ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilova)</p> <p>2.3. Bugim xarakatchanligining ahamiyati xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish. (7- ilova)</p> <p>2.4. Mushak xolatining ahamiyati. xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish.. (8- ilova)</p> <p>• 2.5. Gavda tuzilishining ahamiyati xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)</p>	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p>
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustaqil ta'lim uchun savollar (10- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (11- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

3 MAVZU: Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari Suzish texnikasini o'zlashtirishda odam organizmining fiziologik funksiyalarining ta'siri

Reja:

- 1.Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri.
- 2.Bugim xarakatchanligining axamiyati.
3. Mushak xolatining axamiyati.
- 4.Gavda tuzilishining axamiyati.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.

Talabalarni Odamning anatomik xususiyatlaribilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish

• **O'quv faoliyati natijalari:** Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushunchaga ega bulishlari kerak..

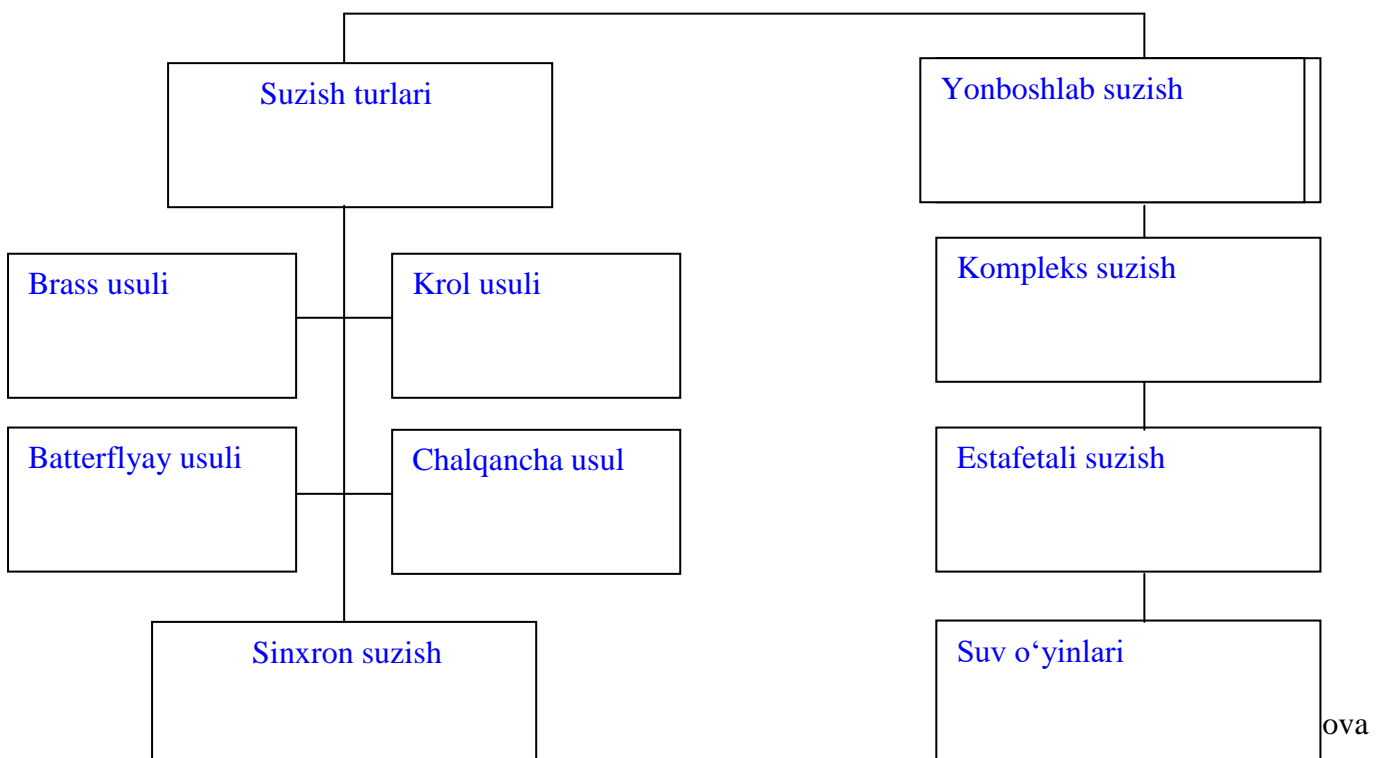
2- ilova

Odanning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri

Ma'lumki, suzish odanning turli – tuman, katta- kichik, kuchli va suchsiz xarakatlarning gorizontal vaziyatda bajarish natijasida yuzaga keladi.Binobarin, odam mana shunday xarakatlarni istagancha erkin,istalgancha uzoq va uyg'un bajarishi lozim.Shunda u o'z xatti –xarakatlariga muayyan shaklini bera oladi.Buning uchun esa suzuvchi- sportchining gavda tuzilishi, mushaklarning mutonosib bo'lishi, bo'g'imlari o'z tuzilishiga ko'ra istalgan xarakatlarga buysina olishi kerak bo'ladi.

3- ilova

Suzish turlari



Bo'g'im xarakatchanligining ahamiyati

Bo'g'imlari yaxshi rivojlangan, xarakati yengil sportchila gavda holatini va umumiy xarakatlarning mutonosibligini o'zgartirmasdan katta yoy buylab erkin va oson xarakat kilishlari lozim. Zarurat tugilsa. Bunga katta mushak guruhlari jalb qilishlari ham mumkin. Harakatlarni uzun olib borish suzuvchi sportchilar suzish texnikasining asosiy shartlaridan biri bulib bu- kuvvatni energiyani tejab sarflashga yordam beradi.

Sportchi bug'imlardagi xarakatlarning sustligi, erkin bula olmasligi suzish texnikasini tug'ri bajarishda qiinlik tug'diradi, mashqlarni bajarish samaradorligi pasaytiradi, natijada ko'shimcha xarakatlarni bajarish talab etiladi, bunda esa energiya ko'p sarf bo'ladi, mushaklar toliqadi, yurakka zo'r kelib, tez charchash alomatlari paydo bo'ladi.

Qo'llarni xarakatchanligi, bir karaganda, faqat yelka buginlari xolatiga boglikdek kurinadi, aslida esa ularning erkin va uyg'un xarakat kilishi umurtqa pog'onasi xolatiga aniqrog'i umurtqani kukrak va bel kismalari kayishqoqligiga ham bog'liqdir. Masalan, umurtkani kukrak yelka kismi yetarli darajada xarakatchan bo'lmasa butterflyay usulida suzuvchi sportchi ko'l bilan tayyorgarlik g'arakatlarini bajarayotganda istasa istamasa gavdani yuqori qismini ko'tarish majbur buladi.

Brass usulida suzishda esa chanoq- son ayniqsa tizza bo'g'imi boldir panja bo'g'imlarining istalgancha erkin xarakat kila olishi, ya'ni harakatchanligi muhim. Chunki masalan, shu bo'g'imlardan birortasida xarakatlar sal bo'lsa- da, cheklanib qolsa oyoqlar bilan keng eshish harakatlarini bajarishda kiyinchalik tug'ilib qoladi.

5 ilova

Mushaklar holatining ahamiyati

Ma'lumki, mushaklar bosh miyaning ostki markazlaridan kelgan impulslarning mazmuniga, doimiyligiga, karab qisqaradi yoki cho'ziladi shunga qarab, masalan, oyoq yohud ko'l biror harakatni bajaradi, binobarin mexanik ish qiladi va shu bilan odam gavdasini xarakatga keltiradi, olg'a siljitadi.

Xammaga ma'lumki, suzish paytida suzuvchining mushaklari, statik mashqlardagidek uzoqroq qisqarib turmaydi, aksincha, tezkorlik bilan dinamik ish bajaradi. Buning uchun esa mushaklar kayishqoq, xarakatchan bo'lishi lozim. Mushaklarning jadal qisqarib, jadal bo'shshining fiziologik almashinuvi, yirik antogonist mushaklarning o'zaro kelishib harakatlanishi va ular xarakatiga mayda mushaklarning uyg'un ko'shilishi sportchining suzishini tezlashtiradi, vaqtini iqtisod qiladi.

To'g'ri, mushaklar tez sur'atlar blan zo'r berib kisqarar ekan, u nisbatan tezroq charchaydi, ammo u qancha tez harakatlansa, yurakka qon borishi shuncha tezlashadi, bu hodisa bizga fiziologiyadan ma'lum.

Suzuvchi odatda o'zi tanlagan usulini mashqlar turkumida pishitib yetiltiradi va shu borada u suzish texnikasini idrok qila boshlaydi. Suzish texnikasini miyasida bus- butun gavdalantira olgan sportchining ancha narsaga erishdi, desak bo'ladi.

6- ilova

Gavda tuzilishining ahamiyati

Gavda tuzilishida mutonosiblik, suzish texnikasini egallashga muayyan darajada ahamiyatga ega. Masalan, yaxshi rivojlangan, uzun qo'l- oyoqli vazni urtcha suzuvchi sportchilar bir qadam yuqori kursatkichlarga ega bulishlari mumkin.

Buni dunyoga tanilgan suzuvchi sportchilar faoliyatlaridan ham payqash mumkin bo'ladi. Aksariyat hollarda ular baland buyli, qul-oyoqlari uzun, vaznlari nisbatan yengil bo'ladilar. Bejiz emaski, 14-17 yoshli o'smir suzuvchi sportchilar mushaklar rivojlanishi aytarli darajada bulmasa- da, vazni yengilligi hisobiga ko'p xollarda yuqori kursatkichlarga ega bo'ladilar. Shuning uchun ham, bo'lajak suzuvchi sportchini tanlashda dastlab uning shu jihatlari hissobga olinadi. Yana, shu jihatlarga qarab, unga suzish usuli tanlanadi. Ammo bundaxamisha ham to'g'ri xulosa chiqarilmaydi. Chunki, ayniqsa, u o'smir yoshda bo'lsa, voyaga yetganda uning gavdasida turli hilda o'zgarishlar bo'lib qolishi mumkin. Shu sababli o'smirlar vaqti - vaqti bilan antropometrik tekshiruvdan o'tkazib turiladi.

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni

MA'RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

3-mavzu	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
----------------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Suzishga o'rgatish texnikasi 2 Suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. 3 Suzish mashg'ulotida metodlar 4 O'qitish uslublari 5. Taqvim reja tuzish
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni. Suzish texnikasining nazariy asoslari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish	
<p><i>pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; suzishga o'rgatish texnikasi haqida ma'lumotlar berish suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. haqida ma'lumotlar berish suzishga mashgulotida metodlar xakida ma'lumotlar berish o'qitish uslublari haqida tushuncha berish va izohlash taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlar berish va izohlash. 	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Suzishga o'rgatish texnikasi xakida tushunchaga ega bo'lishlari kerak berish. Suzishga urgatishni asosiy vositalari. xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. Suzishga mashgulotida metodlar i.xakida ma'lumotlarga ega bulish. • .O'qitish uslublari tushunchaga ega bo'lishlari kerak. • Taqvim reja haqida ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish

	bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.
--	---

1.2. « SUZISH TEXNIKASI XAQIDA TUSHUNCHA » ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo‘yicha o‘quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish. 4. O‘quv kursini o‘rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxatini ishlab chiqish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O‘quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro‘yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi 1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova) 1.3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo‘yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2 suzish texnikasiga ta’siri xakida tushuncha berish.(5-ilova)” Klaster” metodidan foydalangan holda Suzishni sog‘liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov 3 Suzishga urgatishda asosiy vosita hakida ma’lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova) 2.4.Suzish uslublari.xakida ma’lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8-ilova) • 2.5.Taqvim reja xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo‘yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2Mustaqil ta’lim uchun savollar (10- ilova) 3.3Mustaqil ta’lim uchun vazifalar (11- ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

3 MAVZU : Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

Reja:

1. Suzishga o'rgatish texnikasi
2. Suzishga o'rgatishda asosiy vositalar
3. Suzish uslublari
4. Taqvim reja xaqida ma'lumotlar berish.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzish texnikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:

O'quv faoliyati natijalari: Suzishga urgatishda turli vosita usullarhamda suzish buyicha taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.

2-ilova

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati :

1. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish. Toshkent o'quv qo'llanma.1990
2. Sobirova O.A.Suzish Toshkent darslik 1991y
3. Goroxovskiy L.Z. "Priyki v vodu 1991 y
- 4.Isatov I.I."Plavaniya" T. 1992 y
- 5.Egorov A.V. Suzish va uni o'qitish metodikasi.T.1993y
- Ponamaryov V.A.Suzish M.1989
- 6.Leyrus ."Suvda xarakatli o'yinlar".-M.1993
- 7.Kleyin M.Sh."Suzishga o'rgatamiz" –M.1993

5 ilova

Suzishga urgatish texnikasi

Bu kuyidagi mashklarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashklarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar. . Maxsus mashklar - snortcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'shrlash yo'lida va suzish texnikasni biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

- Suzishga o'rgatish shakli va usullari - suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud: 1. guruhlab; 2 yakka holda va guruxdarni jamlagan holda.

- I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shugullaniladi.

- III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashgulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

7-ilova

O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar tushiniladi.

1) U.R.M.: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchijismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomlashishtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashkdar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqpari jismoniy sifatlar,ini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashklari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanavi suvda gorizontol holatga keltirishga o'rgatish(a va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashkdarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashkdarni kiritadi.

Quruklikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashkdar kuch va egiluvchagoshkki rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

8-ilova

O'QITISH USLUBLARI.

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdaga afzalroq vositadir.

O'qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so'z uslubi, ko'rgazmalilik va amalda qo'llash uslubi.

So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashklar davomiyligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali kurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir. Amalda bajarish metodi - bu mashklarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqokligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashklar elementlarini o'zlashtiradilar.

Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqpar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liqroq tushuncha bershtadi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta -sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olishharakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

Yuqoridagi metodlar texnikasi va uning elementlari nazriy (tushintirish) jixatidan kuyidagilarga asoslangan.

- Usullarni bajarib ko'rish (o'rganilayotgan usulda suzishni bajarish).

- Quruklikda harakatlar shakli bilan amaliy tanishuv. Suvda harakatlanishning alohida mazmuni va usullar elementlarini o'zlashtirish. To'lig'icha suzish usulini bajarish. Suzish usullari texnikasi va uning-elementlarini.

Dars - suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy shakli. U aniq yo'nalishda bir tizimga ega va u 3 qismdan iborat: 1) tayyorlov, 2) asosiy va 3) yakuniy qismlar.

Darsning tayyorlov kdsmi (20 min)

Shugullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo'yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko'rsatish va tushuntirish, quruklikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashklarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o'rin oladi.

9-ilova

TAQVIM-REJA

Bunda: dars qismi, dars vazifasi va dars mazmuni ko'rsatilishi bilan birga dars yuklamasi va tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar ko'rsatiladi.

Rejaning birinchi va ikkinchi jadvalida konspekt davomiyligi, dars qismlari uning davomiyligi va har bir qismning vazufalari ko'rsatshtadi. Uchinchi jadvalda darsning har bir qismi uchun barcha mashklar tushunarli yoziladi, etafeta, harakatli o'yinlar qo'shilgan holda. To'rtinchi jadvalda mashkdar yuklamasi (mashklar takrorlanish soni, suzish masofasi soni) ko'rsatiladi. Birinchi jadvalda darsga tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar yoziladi, bundan maqsad dars jarayonida mashkdar bajarish vaqtida xata - kamchshgaklarni bartaraf etishdir.

Suzishga o'rgatishda dars o'tishning quyidagi uslublari qo'llaniladi:

1. Frontal uslub - bu vaqtda barcha o'quvchilarning jismoniy mashkdarni bajarishni ta'minlaydi.
2. Guruxlashtirilgan uslub - bunda o'tiladigan material va tayyorgarliklariga qarab o'quvchilar bir necha guruxlarga ajratilib o'rgatiladi.
3. Yakka tartibli uslub - yaxshi suzadigan yoki suzishni bshshaydigan o'quvchi bilan ishalshda qo'llaniladi.
4. Uyuştirilgan uslub - shug'ullanuvchilar aloxida guruxlarga tarqatilgan xolda, o'qituvchi komanda berishi bilan har bir guruxdan bittadan suzuvchi qarama-qarshi tomonidan suzishni boshlaydi va qolganlari ketma-ketlikni to'xtatishmaydilar. Bu uslub suzish ko'nikmalarini mustahkamlashda qo'llaniladi.

10- ilova

MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishni nazariy asoslari haqida nimalarni bilasiz?
2. Suzishni boshlang'ich davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi xaqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish Chor Rossiyasida kandy rivoj topgan nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati
6. Olimpiya o'yinlari ilk bor kachon va qaerda bo'lib o'tgan?
7. Suv havzalari necha xil?

5-mavzu

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-4 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	1.Suzishga o'rgatish texnikasi 2 Suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. 3 Suzish mashg'ulotida metodlar 4 O'qitish uslublari
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni. Suzish texnikasining nazariy asoslari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p><i>pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; suzishga o'rgatish texnikasi haqida ma'lumotlar berish suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. haqida ma'lumotlar berish suzishga mashgulotida metodlar xakida ma'lumotlar berish o'qitish uslublari haqida tushuncha berish va izohlash 	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Suzishga o'rgatish texnikasi xakida tushunchaga ega bo'lishlari kerak berish. Suzishga urgatishni asosiy vositalari. xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. Suzishga mashgulotida metodlar i.xakida ma'lumotlarga ega bulish. .O'qitish uslublari tushunchaga ega bo'lishlari kerak.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ektlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

**1.2. « Suzishning usullarini o‘rgatish va o‘zlashtirish bo‘yicha tayyorlov mashqlari »
ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi**

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo‘yicha o‘quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish.</p> <p>4. O‘quv kursini o‘rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O‘quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro‘yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo‘yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova)</p> <p>2.2 suzish texnikasiga ta’siri xakida tushuncha berish. (5-ilova) ” Klaster” metodidan foydalangan holda Suzishni sog‘liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov</p> <p>3 Suzishga urgatishda asosiy vosita hakida ma’lumotlarni slayda namoyish. kilish. (7- ilova)</p> <p>2.4. Suzish uslublari. xakida ma’lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish.. (8-ilova)</p> <p>• 2.5. Taqvim reja xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)</p>	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p>
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo‘yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustaqil ta’lim uchun savollar (10- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta’lim uchun vazifalar (11- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

- 3 MAVZU : Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari**
1. Suzishga o'rgatish texnikasi
 2. Suzishga o'rgatishda asosiy vositalar
 3. Suzish uslublari
 4. Taqvim reja xaqida ma'lumotlar berish.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzish texnikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:

O'quv faoliyati natijalari: Suzishga urgatishda turli vosita usullarhamda suzish buyicha taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.

5 ilova

Suzishga urgatish texnikasi

Bu kuyidagi mashklarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashklarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar. . Maxsus mashklar - snortcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'shrlash yo'lida va suzish texnikasni biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

- Suzishga o'rgatish shakli va usullari - suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud: 1. guruhlab; 2 yakka holda va guruxdarni jamlagan holda.

- I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shugullaniladi.

- III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashg'ulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

7-ilova

O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar tushiniladi.

1) U.R.M.: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchijismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomgoshashtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashkdar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqpari jismoniy sifatlar,ini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashklari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanavi suvda gorizontal holatga keltirishga o'rgatish(a va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashkdarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashkdarni kiritadi.

Quruklikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashkdar kuch va egiluvchagoshkki rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

O'QITISH USLUBLARI.

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdagi afzalroq vositadir.

O'qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so'z uslubi, ko'rgazmalilik va amalda qo'llash uslubi.

So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashklar davomiyligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali kurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir. Amalda bajarish metodi - bu mashklarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqokligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashklar elementlarini o'zlashtiradilar.

Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqpar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liqroq tushuncha bershtadi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta-sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olishharakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

Yuqoridagi metodlar texnikasi va uning elementlari nazriy (tushintirish) jixatidan quyidagilarga asoslangan.

- Usullarni bajarib ko'rish (o'rganilayotgan usulda suzishni bajarish).

- Quruklikda harakatlar shakli bilan amaliy tanishuv. Suvda harakatlanishning alohida mazmuni va usullar elementlarini o'zlashtirish. To'lig'icha suzish usulini bajarish. Suzish usullari texnikasi va uning-elementlarini.

Dars - suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy shakli. U aniq yo'nalishda bir tizimga ega va u 3 qismdan iborat: 1) tayyorlov, 2) asosiy va 3) yakuniy qismlar.

Darsning tayyorlov kdsmi (20 min)

Shugullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo'yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko'rsatish va tushintirish, quruklikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashklarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o'rin oladi.

6-mavzu

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.(Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suish texnikasini o'rgatish Sportcha

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-4 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	1.Boshlang'ich davr 2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish 4.Cho'kayotgan odmi kutqarish 5.Cho'kish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni sushni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tugrisidagi ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar berish 2.Sportcha usulga o'gatish metodikasi haqida tushuncha berish 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish xaqida tushuncha berish va izoxlash 4.Cho'kayotgan odamni kutqarish haqida ma'lumotlar berish • 5.Cho'kish.xaqida ma'lumotlar berish va izoxlash	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; . Boshlang'ich davr xaqida ma'lumotlarga ega bulish. Sportcha usulga urgatish metodikasi xakida bilishlari kerak Suzishga O'rgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida tushunchaga ega bulishlari kerak Cho'kayotgan odamni kutqarish xaqida bilishlari kerak Cho'kish ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoklar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. «sportcha suzish usullari ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqich-</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>
---------------------	-------------------------

<i>lari va vaqti</i>	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi. (5- ilova) " Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish. (7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti. Suzishni urgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish.. (8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5. Mavzuni turtinchi reja punkti Cho'kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho'kish haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish (10- ilova) 	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p>
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustaqil ta'lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

6 MAVZU : Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suish texnikasini o'rgatish Sportchp suzish usullari.

Reja:

1. Boshlang'ich davr
2. Sportcha usulga o'rgatish metodikasi
3. Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish
4. Cho'kayotgan odmi kutqarish
5. Cho'kish.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:

O'quv faoliyati natijalari: Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.

Boshlang'ich davr

Suzishga o'rgatish 2 ta asosiy turdan tashkil topgan: boshlang'ich o'rgatish va suzishning sportcha usuliga o'rgatish. Boshlang'ich o'rgatish - suzish usullari yengillashtirilgan xolda suvga moslashish uchun tayyorlov mashqlarini o'zlashtirishni o'rganadi. Suvga moslashuv uchun tayyorlov mashqlarini o'zlashtirish 7 ta gurux mashkdaridan iborat va bular quyidagi tartibda o'rgatiladi: 1. Ko'l va oyoqning oson harakatlari (aylanma mayatnik shaklqa, sidirgalanish va talpinish). Bular suvdagi barcha yo'nalishlar bo'yicha bajariladi. Ular qo'l va oyoqpar suzish texnikalarini davomiy o'zlashtirish vaqtida va xatolarni bartaraf etish uchun yordam beradi.

Mashq: tik turgan holda to'g'ri harakat qilish, qo'llarni yengil chapga, o'ngga, oldinga, ortga va bir vaqtda to'xtovsiz kaft holatlarini almashtirib turish zarur; xuddi shu mashkdarni oldinga engashgan holda bajarishlar; turib qo'llar belda chap (o'ng) oyokdarda oldinga silkinuvchi harakatlarni bajarish, orqaga, yonga oyoqlar to'voni holatini o'zgartirib silkinuvchi -harakatlar bajarishlar kiradi.

2. Gurux mashqlari. Ko'rsatilgan masofa bo'yicha haraqatlanish - bu guruh mashqlari suv bilan tanishuv va unga moslashuvi davomiyligiga yo'naltirilgan. Harakatlanishlar turli xolatlarda bajariladi (oldinga yotib, chalqancha yotib, o'ng (chap) yonlar bilan har-xil tezlikda va turli masofalarga harakatlar bajariladi). Mashkdar harakatlarini bajarishda, qadam tashlab, yugurib kelibsakrashlar kabi oddiy usullardan foydalaniladi.

3. Gurux mashqlari. Chuqur botish - bu guruh mashqlar suv tagiga chuqurroq tushishi ko'nikmalarini o'zlashtirishga va suvning (ko'tarish) qarshilik kuchlarni xis qilishga imkon beradi. Boshida chukurroq tushish hech qanaqangi tayanchdan tutib amalga oshiriladi. Asta-sekin ko'proq nafas olib suvga erkin tushish maqsadga muvofiq, Shugullanuvchilarga suvga tushganlarida ko'zlarni ochiq bo'lishligini uqtirish kerak.

Mashq: tik holda oldinga engashib, kaftlariga suv olib za yuziga sepish; oldinga engashib yuzini asta suvga botirish; bo'ynigacha suvga botib turish; iyagigacha so'ngra ko'zigacha va oxiri batamom suvga botish bilan birga suv tagida ko'zlarni ochish.

Gurux mashqlari. Nafas mashqlari - tayyorlov mashqlari uchun asosan moslashuv va suvda nafas chiqarishga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Yuzni suvga to'liq bitqizgandan keyin og'izni ochib emas yopiq lablar orasidan bir zaylda xavoni to'liq chiqarish va yuzni suvdan chiqargandan so'ng og'izni katta ochib chuqur nafas olishni bajarish zarur.

Mashq: engashib suvga puflash (xuddi piyoladagi issiq suvni puflagandek); og'izni suvga tekkazib faol nafas chiqarish, boshni suvga botirib burun va og'iz orqali nafas chiqarish.

5. Gurux- mashqlar. Qalqish - bu guruh mashkdari yordamida o'quvchi chuqur nafas olib engashgan holda

suvga botsa suvning ko'taruvchi qarshilik kuchi uni tezlikda suv yuzasiga qaytaradi va shu xolatda ma'lum vaqt ushlab turadi. Bunga "Yulduzcha", "Meduza" mashkdari kiradi.

6. Gurux mashklar. Yotish - bu gurux mashklarining asosiy¹ vazifasi ta'nani suvda gorizintal xolatda tutib turishga ko'nikma hosil qilish. Mashq: ko'krakda va chalqanchasiga yotgan holda "yulduzcha" xolatidagi mashklar bajarish.

7. So'ngga gurux mashklar. Bu gurux mashklar o'tiltan ko'nikmalarni mustahkamlash jarayonida ya'ni , startdan chiqish va ortga qaytish paytdagi burilishlarda tananing suv qarshiligini yengish va oldinga silliq harakat qilishga imksj beradi. Srrpanishlar oldinga yetib, chalqancha va yonboshga "qo'llarni turli holatda turganida bajariladi. Sirpanish biror jismga yoki basseyn devorlaridan depsingan xolda bajariladi.

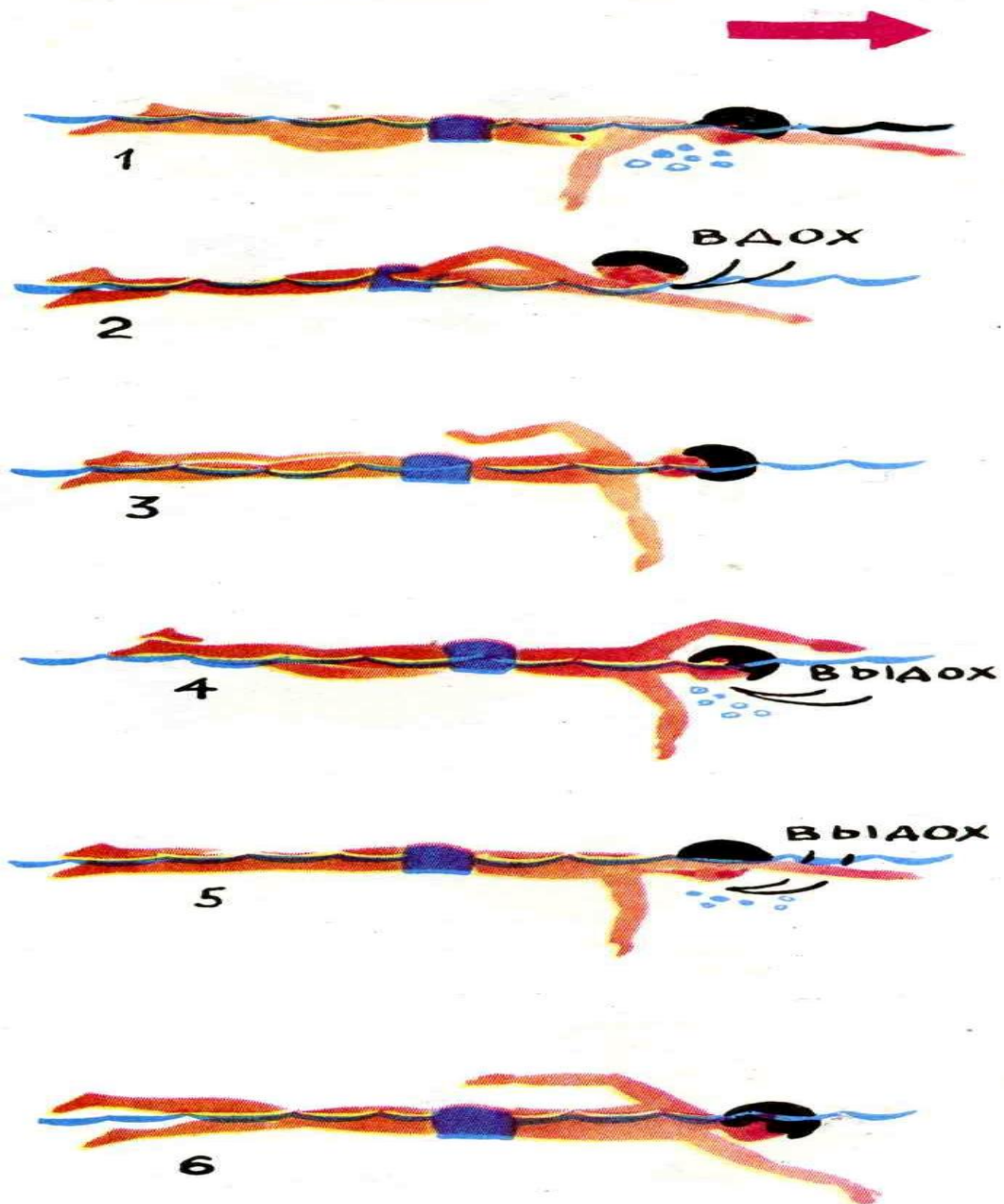
Misol: Qoringa yotib olda sirpanishda qo'llar oldinga uzatiladi, bosh esa qo'llar orasida gorizontal holatda bo'ladi: nafas ushlab turshtib tana gorizontal xolatda bajariladi: xuddi shuningdek chalqancha va yonbosh usullarida ham shu holatlar qo'llaniladi. Yengillashtirilgan usullarda suzishga o'rganish.

2-ilova

Sportcha usulga o'rgatish metodikasi

Suzishning sportcha usulga o'rgatishning asosiy qiyinchiliklar quyidagilar hisoblanadi: shug'ullanuvchining nafas olish ritmiga qo'l va oyoklar xarakati davomiyligini moslashtira olmasligi, suzish usuli tuzilishini aniqlashda bo'ladigan ko'pincha ikkala qo'li bilan bir vaqtda harakat qilish bilan tanani uzoq vaqt suv satxida gorizontal qalqib turishiga, suvga botmagan bosh esa nafas olish va chiqarish imkonini berish,

Bu xdrakatlarni qayta-qayta takrorlashlar harakat bilan nafas olishning bir ma'romda bajarilishiga muvofiq etadi.



4- ilova

Oyoq qo'l va nafas olish texnikasi

Suzishni yengillashtirilgan texnika usullariga o'rgatish quyidagicha amalga oshiriladi: 1) Oyoq harakati texnikasiga o'rgatish - qo'llar bilan tayanch vositalaridan tutgan xolda o'rganilayotgan suzish usullaridan (oldinga, yonboshga va chalqancha) boshlanadi. Misol: D.X. qorinda yotgan xolda krol usulida suzishda oyoq xarakatlarini o'rganksh uchun: ikkala qo'l bilan ham basseyn Devoridan ushlab suv yuzasida tana va oyoqlarni gorizontal holatga keltirishadi, oyoq panja qismi biroz ichki tomonga qayishtiriladi, katta amplitudada oyoq harakatlari tez bajariladi.

2) Nafas olish texnikasiga o'rgatish.

Nafas olish texnikasi suzish texnikalari ichida zarurqdir. Suzishning yengillashtirilgai barcha usullarida shug'ullanuvchi qorinda yotgan xolatda yuzi suvdan chiqqavda nafas olib, suvga botganda havoni chiqarish amalga oshiriladi. Nafas olish va chiqarishlar uzluksiz ravishda to'liq olinib va to'liq yuborilishi kerak.

3) Qo'llar harakatlariga o'rgatish.

Shug'ullanuvchilarga quruqlikda xarakai yo'nalishlari ko'rsatgoshb tushuntiriladi. Bunda **harakat** amplitudasi va qo'llarning sidiruvchanlik harakatlari ko'rsatiladi. Suvda esa tik turgan xolda odinga engashib nafas olish va qo'yib yuborish bilan bir vaqtda bajariladi. Harakatlar faol bajarilishi bilan birga barmoqdar birlashtirilib qo'l harakatiga periendikulyar bo'lishi kerak. Qo'llar svdiruvchanlik xarakatini shunday tezlatish kerakki katijada o'zini o'rnidan qo'zg'atish darajasiga olib keltirish kerak.

4) Qo'l bilan nafas olishni birga bajarishga o'rgatish. Qoringa yotib suzishning barcha koordinatsiyalarida qo'l bilan nafas olish harakatlari bir xilda bajariladi. Bunda boshning suvdan ko'tarilishi shunday bo'lishi kerakki, natijada og'iz suv satxida bo'lib, nafas olish uchun yaxshi imkon bo'lishi shart.

Qo'l va nafas olish xarakatlarini birga bajarishda, uning to'g'riligi va to'liq shiddat bilan bajarilishiga ko'proq e'tiblni qaratish kerak.

5) Nafasni tugib turgan xolda qo'l va oyokdarni birga

Cho'kayotgan odamni kutqarish

Oldinga ^yotib oyokda "krol" usulida suzshshsh bajarayotganda sidirg'alanishdan keyin oyoq faol harakailanadi, tana gorizontal xarakatga keltirilgandan keyingina qo'llar to'xtovsiz xarakatga keladi, barmokdarning sidiriluvchi qoplami oqaradi. Tirik qolishda suyuqliklar o'pkaga tushmasligi samaraliroq hisoblanadi. Suvning suyuqlik xrlati ya'ni - 16° sovuq bo'lganda bo'g'imlar tortishib uvishib, miya faoliyati buziladi va yurakning to'xtashiga olib keladi. Buiday xolatda tezdagina badanni isitish uchun jismoniy yuklamalar berish va uqalashlarbajarish kerak. 16° dan sovuq suvda bo'dgan odamda mushaklarda, bo'g'imlarda uvishishholati yuzaga kelib, organizmning umumiy kuchsizlanishiyuzaga keladi. Agar bunday xollarda yordam ko'rsatilmasa kishi suvga g'arq bo'lib hushini yo'qotadi va o'pkaga suv kirib havoni siqib chiqaradi. 20 minutgacha yordam ko'rsatilmasa klinik o'lim holati yuzaga keladi.

Bundan tashqari suvga bosh bilan sho'ng'ishda biror narsaga urshgash oqibatida ham cho'kish yuzaga kelishi mumkin, Yaxshi, razryadli suzuvchining suv ostida uzoq vaqt bo'lishi o'pkada havo almashinuvi buzilib oqibatda o'ziga xos cho'kish turini keltirib chiqarish» mumkin. Sho'ng'ish vaqtida uglekisliy gaz mikdorining yuqori bo'lishi va suv ostqdagi aksincha xolat bunga misol bo'la oladi. Qonda kislorodning kamayishi va miyada gipoksiya harakati bo'lishi mumkin, bu esa xushsizlanishga olib keladi. Mana shular odam cho'kishiga olib keladi. Mana shular odam cho'kishiga asosiy sabab bo'ladi.

Endi cho'kayotganga yordam ko'rsatish turlarini ko'rib chiqamiz. Dengiz suvi yoki chuchuk suvda, sovuq yoki issiq suvda cho'kish yuzaga kelganda, nafas olish to'xtaganda, yurak yurishi pasayganda yoki umuman to'xtab qolganda kat'iy tez tibbiy yordam ko'rsatish kerak. Biror daqiqani ham yo'qotmasdan mustaqil nafas olish va qon aylanishini samarali bo'lishi uchun birinchi tibbiy yordam ko'rsatidshi qo'llash kerak.

Zamonaviy jonlantirish usuli asosan 3 ta asosiy uslubda amalga oshirishladi: 1) nafaa olishni ta'minlash; 2) sun'iy nafas oldirish; 3) yurakni yoki tashqi massaj qilish bilan amalga oshiriladi.

1. Nafas olishni ta'minlashda cho'kayotgan odamni qutqarish yo'li bilan amalga oshiriladi, Yuqori nafas yo'llarini yopilib qolishiga; tilni tortshshb ketishi, og'iz xolati va oyoklarning to'xtovsiz xarakatlariga diqqatni qaratish kerak.

6) To'liq koordinatsiya suzish usuliga o'rgatish. To'liq koordinatsiyada suzishga o'rgatish usulida sekinlashtirilgan harakat bilan suzish vaktqda alohida elsmntlar texnikalarini birga qo'shib bajartirishdan boshlash zarur.

Bu holatda shugullanuvchi diqqat-e'tibori nafas olish va chiqarilishning to'liq bajarilishiga alohqda harakat zlementlarining bir-biriga mos bajarilishiga va tananing oldinga harakat qshshshini ta'mishtovchi sidiriluvchi harakatlarga jalb etilishi kerak.

10- ilova

Cho'kish.

Har yili cho'kiishar oqibatida ko'plab odamlar, ayniqsa yoshlar norbud bo'lmoqda, Shuning uchun har bir suzishni biladigan suzuvchi suvda cho'kayotgan kishiga qaqqday yordam ko'rsatishni bilmogi zarur. Suvda shugullanish va dars o'tishda cho'kishni oldini olish uchun barcha qoidalarga qat'iy rioya qilish, cho'kish sabablarini bilish kerak. Ba'zan suzuvchilar ham cho'j'ishadi ko'proq xollarda esa boshqalarga qaraganda suzishni bilmaydigan kishilarni cho'kish xollari kuzatiladi.

Cho'kish asosan 4 turga bo'linadi: 1) kekirdakka suv tushishi bronx va alviolaga suv kirishi o'pkani suvga to'lishi yuzaga keladi. Cho'kayotgan odam xushini tez yo'qotadi. Suv tagida bir necha marta chuqur va ketma-ket nafas olish, o'pkada qolgan xavoni siqib chiqaradi va natijada yurakning to'xtab qolishiga sabab bo'ladi. Cho'kayotgan kishining teri qatlami ko'karib, 3-6 minutga klinik o'lim xolatiga tushadi.

Sho'r (dengaz) suviga cho'kkanda klinik o'lim 10-12 minutda yuzaga keladi. 2) Asfiksik yoki "quruk," cho'kishda o'pkaga suv tushmaydi, tovush paychalari nafas yo'lini to'sib qo'yib o'pkani suv tushishiga yo'l qo'ymaydi, mexanik asfiks yuzaga kelishda odam o'ladi. 3) Larigospazm — yuqori nafas yo'llariga suyuqlik ifloslangan suv, ximiyaviy aralashma, qum, qirindi va boshqa shunga o'xshashlar tushganda tez-tez yuzaga kelib turadi. Bu xollarda teri kuzatiladi. Va oxirgi jabrlanuvchining og'iz va burni bo'shatilib nafas chiqarib yuboriladi.

3, Yurak usti uqalash orqali umurtqa pog'onask bilan ko'krak qafasi oralig'i yurak ritmi bo'yicha bosilishi oqibatida yurak qorinchasida qolgan qonni harakatga kelishga turtki berish.

Buni quyidagi tarzda bajarish zarur:

1. Jabrlanuvchi qattiqroq joyga yotqiziladi.

2. Jabrlanuvchi yoniga o'tirib ko'krakning pastki qismi topiladi.

3. Kaftlar ko'krakning to'sh tagiga ustma-ustiga qo'yiladi, barmoklar yepaga ko'tarilib qovurganing egshshsh darajasigacha bosiladi.

4. O'qtin-o'qtin ko'krak qafasi bosiladi bunga 0,5 sek boeilib keyin qo'llar bo'shashtiriladi. Lekin qo'llar ko'krak qafasidan olinmay turiladi. Yurakni uqalash

katta yoshdagilarda 1 minutda 60 marta bajarilsa, bolalarda esa 70-80 marta takrorlanadi.

Uqalash bilan bir vaqtda sun'iy nafas berish va o'pkani shamollatish qo'shib olib boriladi. Yurakni uqalash 2:15 testiga asoslanadi ya'ni 2 marta sun'iy nafas berilib keyin 15 marta ko'krak qafasini bosish orqali yurak uqalanadi. Suvda ko'ngilsiz voqea yuz berganda odam

vahimani yengishni, vaziyatni to'g'ri baxolashni va qutqarishning oson yo'lini qo'llashni bilishi kerak. Jabrlanuvchiga yordam berish samaradorligi uni suvdan o'z vaqtyda sudrab olib chiqishga qarab ortib boradi. Suvda yordam ko'rsatish vaziyatga qarab og'izdan burunga nafas berish hisoblanadi. Buning uchun qutqaruvchi chap qo'lida cho'kayotgan kishining boshini ko'tarib, burniga kuchli nafas berish bilan bir vaqtda uni qirg'okqa qarab sudraydi. Jabrlanuvchi qirg'oqqa ,olib chmiqilgan zahoti unga sun'iy nafas berilib yurak uqalanish o'tkaziladi.

O'pkani nafas yo'lidagi suyuqpiq va ko'piklarni yo'qotish uchun jabrlanuvchi qorniga yotqizilib oyoqlari tizzalaridan bukiladi. Boshi esa pastka egiladi. Qutqaruvchi bir qo'li bilan jabrlanuvchyaning boshidan tutib ikkinchi qo'li bilan esa ikkala kopni orqasiga uradi. to'g'ri yordam ko'rsatilganda jabrlanuvchi bir yarim bo'shlig'i so'laklar va.tananing boshqa kamchiliklari sabab bo'ladi. Nafas olishni tiklash maqsadida, quyidagi sxema _bo'yicha harakat qilish zarur: 1) chalqancha yotqizish; 2) boshini orqaga engashtirish; 3) og'zidan (burnidan) nafas olishni kuzatish; 4) pastki jag'ini tortib og'zini ochish; 5) ogiz va tamoqni tozalash; 6) sun'iy nafas berish. Bu sxema bo'yicha barcha variailarni ko'rib chiqamiz.

1. Jabrlanuvchi yerga chalqancha yotqizilib, ustki kiyimi tugmalari yechiladi. Yordam ko'rsatishda bo'yin tagiga balandroq narsa qo'yilib bosh biroz orqaga qayriladi, og'iz ochilib til tortib chiqiladi va nafas yo'li ochshgadi. . Jabrlanuvchi og'iz ochiq bo'lishi ta'minlanishi kerak. Keyin sun'iy nafas berishning ogizdan-og'izga boskichi o'tiladi. Sun'iy nafas berishga birinchi urinishdan keyin og'iz bo'shligidagi suyuqlik barmoqcha rumolcha yoki salfetka o'ralib tozalanadi. Yordam ko'rsatish vaqtida jabolanuvchi boshi yen tomonga buriladi va sun'iy nafas beriladi.

2. Sun'iy nafas oldirish yoki o'nka sun'iy ventilyatsiya "og'izdan-orizga" yoki "ogazdan-burunga" usullari bilan bajariladi. Usullarni tagshash yuqori nafas o'tish yo'llariga qarab tanlanadi. Ogizdan-og'izga yoqi og'izdan burunga sungiy nafas oldirishda jabrlanuvchi tizzaga chakkasi bilan yotqizyaladi boshi orqaga egilib og'iz ochiladi pastki jag'i oldinga tortib: birinchi nafas yuborilib, ikkinchidan o'zi nafas oladi jabrlanuvchi og'zidan. Uchinchidan bosh va ko'rsatkich barmoq bilan burun doimo bekitittib bosh ortga tortilib turadi. To'rtinchidan - bir necha bor kuch bilan nafas chiqarilish jarayonida ko'krak qafasi ko'tarilishi kuzatiladi. Beshinchidan kam nafas olish kuzatilganda (jabrlanuvchi bosh egilgan xolda ushlab turiladi) nafas berish to'xtatiladi ko'krak qafasi pasayishi bilan harakat qaytariladi. Ogizdan burunga sun'iy nafas oldirish usulida bir qo'l boshning yuqori peshona qismida bo'lib, ikkinchi qo'l ' pastki jag'ni itarib og'izdan nafas chiqmasligini ta'minlaydi. Birinchi ogizga nafas olinib, keyingi jabrlan^chi burni lablar orasiga olinib uni siqib qo'ymasdan nafas yo'llari orqali kuchli puflash orqali xavo yuboriladi va ko'krak qafasining Bunda birinchi navbatda, butun dars davomida bir xilda takrorlanuvchi zerikarli mashklarni bajarish zarur. Bu harakatlarni suzishda qo'llashdan maqsad suvga moslashish vaqtida o'qituvchi ko'magida va agyuhida shug'ullanishlar uchun foydalanishdir. Agarda yugurish, velosiledda yurish va lejada yurish vaqtida so'z bilan o'zaro gaplashishlarning iloji bo'lsa, suzishda *esa bunaqangi so'zlar orqali aloqa qilishlar taqikdanadk. O'z-o'zini ortiqcha urintirish, nafasini bo'g'ish va suv tagida nafas olish bolada darsni o'zlashtirishdan ortda qodiradi. Shuning uchun suzish da^sida o'yinning tutgan o'rnini birdan baxolash qiyin. Uyin bolalar jamoasi o'rtasida muomalani yumshatishda yordam beradi vva mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradi. O'z navbatida o'tilgan mashg'ulotni tez va mustaxkam o'zlashtirishga ko'maklashadi.

11- ilova

MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishni nazariy asoslari haqida nimalarni bilasiz?
2. Suzishni boshlang'ich davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish Chor Rossiyasida kandy rivoj topgan nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati
6. Olimpiya o'yinlari ilk bor kachon va qaerda bo'lib o'tgan?
7. Suv havzalari necha xil?

12-ilova

Mustaqil ta'lim uchun vazifa:

Buyuk gumanistlar Suzish haqida mulohazalari.

Sharq olimlari	Maxalliy olimlari	G'arb olimlari

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang

A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V) Ta'lim jarayonidagi o'rni

МАШГУЛОТЛАРИНИНГ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ

7-мавзу	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish
---------	---

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Seminar rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boshlang'ich davr 2. Sportcha usulga o'rgatish metodikasi 3. Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish 4. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. 5. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni sushni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tugrisidagi ma'lumotlarga ega qilish	
<p style="text-align: center; color: blue;"><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; <p style="color: red;">1. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar berish</p>	<p style="text-align: center; color: blue;"><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; <p style="color: red;">. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlarga ega bulish.</p>

<p>2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi haqida tushuncha berish</p> <p>3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish xaqida tushuncha berish va izoxlash</p> <p>4. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.</p> <p>5. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish</p> <p>•</p>	<p>Sportcha usulga urgatish metodikasi xakida bilishlari kerak</p> <p>Suzishga O'rgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida tushunchaga ega bulishlari kerak</p> <p>4.Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.</p> <p>5.Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish</p>
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoklar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ektlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish ukuv fani sifatida SUZISHNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH METODIKASI ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

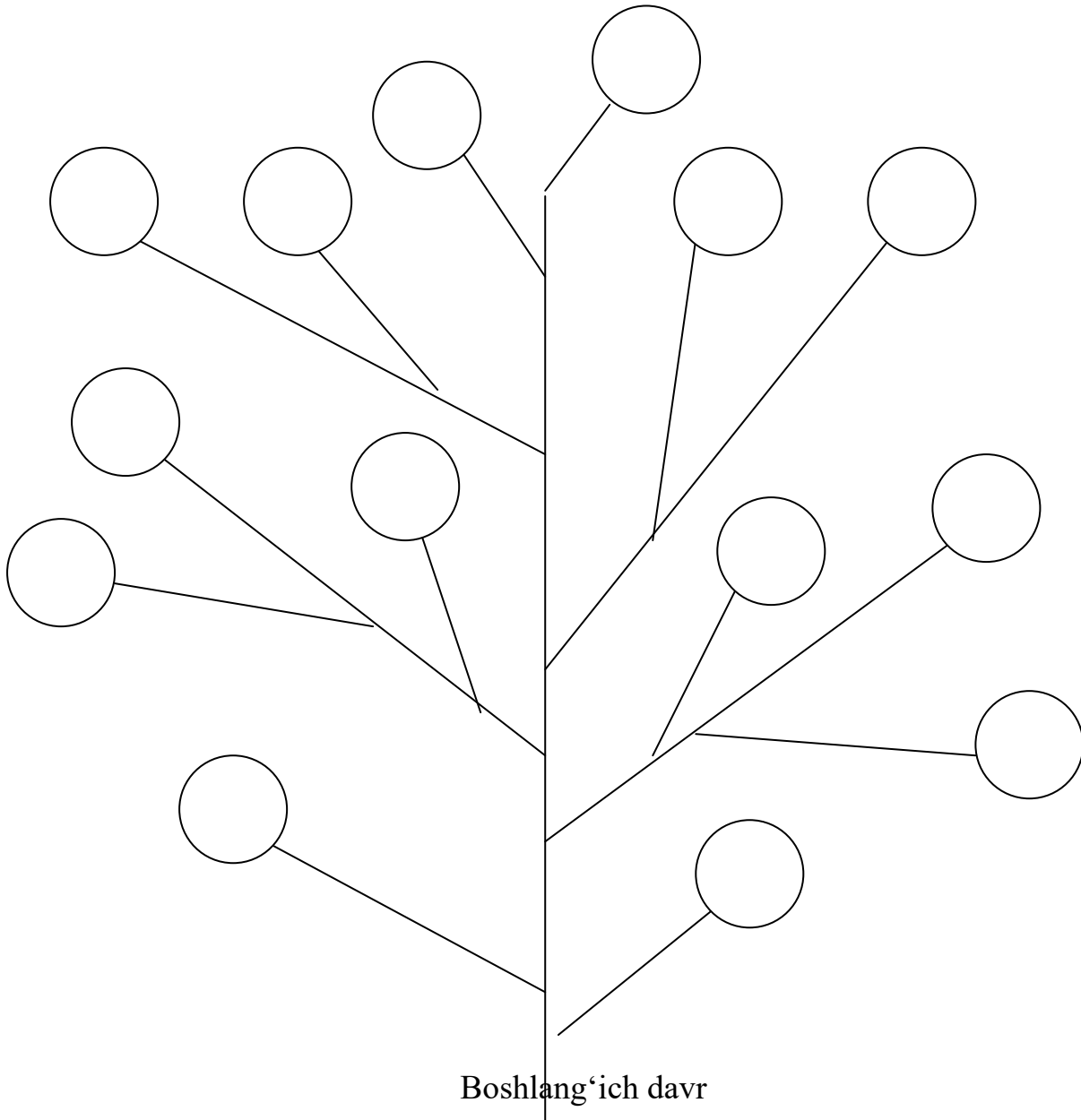
<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2.Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4.O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi.(5- ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida</p>	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p>

	<p>ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti.Suzishni urgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5.Mavzuni turtinchi reja punkti Cho'kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho'kish haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish(10- ilova) 	<p>yozadilar.</p>
<p>3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2Mustaqil ta'lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

1 – ilova

<p>7 MAVZU : Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi</p> <p>Reja:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1.Boshlang'ich davr</p> <p>2.Sportcha uslga o'rgatish metodikasi</p> <p>3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish</p> <p>4.Cho'kayotgan odmni kutqarish</p> <p>5.Cho'kish.</p> </div> <p>Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:</p> <p>O'quv faoliyati natijalari: Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.</p>
--

Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi «Cho'kish» misolida



Suzishga o'rgatish 2 ta asosiy turdan tashkil topgan: boshlangich o'rgatish va suzishning sportcha usuliga o'rgatish. Boshlang'ich o'rgatish - suzish usullari yangilashirilgan xolda suvga moslashish uchun tayyorlov mashqlarini o'zlashtirishni o'rganadi. Suvga moslashuv uchun tayyorlov mashqlarini o'zlashtirish 7 ta gurux mashkdaridan iborat va bular quyidagi tartibda o'rgatiladi: 1. Ko'l va oyoqning oson harakatlari (aylanma mayatnik shaklqsa, sidirgalanish va talpinish). Bular suvdagi barcha yo'nalishlar bo'yicha bajariladi. Ular qo'l va oyoqpar suzish texnikalarini davomiy o'zlashtirish vaqtida va xatolarni bartaraf etish uchun yordam beradi.

Mashq: tik turgan holda to'g'ri harakat qilish, qo'llarni yengil chapga, o'ngga, oldinga, ortga va bir vaqtda to'xtovsiz kaft holatlarini almashtirib turish zarur; xuddi shu mashkdarni oldinga engashgan holda bajarishlar; turib qo'llar belda chap (o'ng) oyoklarda oldinga silkinuvchi harakatlarni bajarish, orqaga, yonga oyoqlar to'voni holatini o'zgartirib silkinuvchi -harakatlar bajarishlar kiradi.

2. Gurux mashqlari. Ko'rsatilgan masofa bo'yicha haraqatlanish - bu guruh mashqlari suv bilan tanishuv va unga moslashuvi davomiyligiga yo'naltirilgan. Harakatlanishlar turli xolatlarda bajariladi (oldinga yotib, chalqancha yotib, o'ng (chap) yonlar bilan har-xil tezlikda va turli masofalarga harakatlar bajariladi). Mashkdar harakatlarini bajarishda, qadam tashlab, yugurib kelibsakrashlar kabi oddiy usullardan foydalaniladi.

3. Gurux mashqlari. Chuqur botish - bu guruh mashqlar suv tagiga chuqurroq tushishi ko'nikmalarini o'zlashtirishga va suvning (ko'tarish) qarshilik kuchlarni xis qilishga imkon beradi. Boshida chukurroq tushish hech qanaqangi tayanchdan tutib amalga oshiriladi. Asta-sekin ko'proq nafas olib suvga

erkin tushish maqsadga muvofiq, Shugullanuvchilarga suvga tushganlarida ko'zlarni ochiq bo'lishligini uqtirish kerak.

Mashq: tik holda oldinga engashib, kaftlariga suv olib za yuziga sepish; oldinga engashib yuzini asta suvga botirish; bo'yinigacha suvga botib turish; iyagigacha so'ngra ko'zigacha va oxiri batamom suvga botish bilan birga suv tagida ko'zlarni ochish.

Gurux mashqlari. Nafas mashqlari - tayyorlov mashqlari uchun asosan moslashuv va suvda nafas chiqarishga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Yuzni suvga to'liq bitqizgandan keyin og'izni ochib emas yopiq lablar orasidan bir zaylda xavoni to'liq chiqarish va yuzni suvdan chiqargandan so'ng og'izni katta ochib chuqur nafas olishni bajarish zarur.

Mashq: engashib suvga puflash (xuddi piyoladagi issiq suvni puflagandek); og'izni suvga tekkazib faol nafas chiqarish, boshni suvga botirib burun va og'iz orqali nafas chiqarish.

5. Gurux- mashqlar. Qalqish - bu gurux mashkdari yordamida o'quvchi chuqur nafas olib engashgan holda suvga botsa suvning ko'taruvchi qarshilik kuchi uni tezlikda suv yuzasiga qaytaradi va shu xolatda ma'lum vaqt ushlab turadi. Bunga "Yulduzcha", "Meduza" mashkdari kiradi.

6. Gurux mashklar. Yotish - bu gurux mashklarining asosiy¹ vazifasi ta-nani suvda gorizontol xolatda tutib turishga ko'nikma hosil qilish. Mashq: ko'krakda va chalqanchasiga yotgan holda "yulduzcha" xolatidagi mashklar bajarish.

7. So'ngga gurux mashklar. Bu gurux mashklar o'tiltan ko'nikmalarni mustahkamlash jarayonida ya'ni , startdan chiqish va ortga qaytish paytdagi burilishlarda tananing suv qarshiligini yengish va oldinga silliq harakat qilishga imksj beradi. Srrpanishlar oldinga yetib, chalqancha va yonboshga "qo'llarni turli holatda turganida bajariladi. Sirpanish biror jismga yoki basseyn devorlaridan depsingan xolda bajariladi.

Misol: Qoringa yotib olda sirpanishda qo'llar oldinga uzatiladi, bosh esa qo'llar orasida gorizontol holatda bo'ladi: nafas ushlab turshtib tana gorizontol xolatda bajariladi: xuddi shuningdek chalqancha va yonbosh usullarida ham shu holatlar qo'llaniladi. Yengillashtirilgan usullarda suzishga o'rganish.

7- ilova

Sportcha usulga o'rgatish metodikasi

Suzishning sportcha usulga o'rgatishning asosiy qiyinchiliklar quyidagilar hisoblanadi: shug'ullanuvchining nafas olish ritmiga qo'l va oyoklar xarakati davomiyligini moslashtira olmasligi, suzish usuli tuzilishini aniqlashda bo'ladigan ko'pincha ikkala qo'li bilan bir vaqtda harakat qilish bilan tanani uzoq vaqt suv satxida gorizontol qalqib turishiga, suvga botmagan bosh esa nafas olish va chiqarish imkonini berish,

Bu xdrakatlarni qayta-qayta takrorlashlar harakat bilan nafas olishning bir ma'romda bajarilishiga muvofiq etadi.

8- ilova

Oyoq qo'l va nafas olish texnikasi

Suzishni yengillashtirilgan texnika usullariga o'rgatish quyidagicha amalga oshiriladi: 1) Oyoq harakati texnikasiga o'rgatish - qo'llar bilan tayanch vositalaridan tutgan xolda o'rganilayotgan suzish usullaridan (oldinga, yonboshga va chalqancha) boshlanadi. Misol: D.X. qorinda yotgan xolda krol usulida suzishda oyoq xarakatlarini o'rganksh uchun: ikkala qo'l bilan ham basseyn Devoridan ushlab suv yuzasida tana va oyoqlarni gorizontol holatga keltirishadi, oyoq panja qismi biroz ichki tomonga qayishtiriladi, katta amplitudada oyoq harakatlari tez bajariladi.

2) Nafas olish texnikasiga o'rgatish.

Nafas olish texnikasi suzish texnikalari ichida zarurqdir. Suzishning yengillashtirilgai barcha usullarida shug'ullanuvchi qorinda yotgan xolatda yuzi suvdan chiqqavda nafas olib, suvga botganda havoni chiqarish amalga oshiriladi. Nafas olish va chiqarishlar uzluksiz ravishda to'liq olinib va to'liq yuborilishi kerak.

3) Qo'llar harakatlariga o'rgatish.

Shug'ullanuvchilarga quruqiikda xarakai yo'nalishlari ko'rsatgoshb tushuntiriladi. Bunda **harakat** amplitudasi va qo'llarning sidiruvchanlik harakatlari ko'rsatiladi. Suvda esa tik turgan xolda odinga engashib nafas olish va qo'yib yuborish bilan bir vaqtda bajariladi. Harakatlar faol bajarilishi bilan birga barmoqdar birlashtirilib qo'l harakatiga periendikulyar bo'lishi kerak. Qo'llar svdiruvchanlik xarakatini shunday tezlatish kerakki katijada o'zini o'rnidan qo'zg'atish darajasiga olib keltirish kerak.

4) Qo'l bilan nafas olishni birga bajarishga o'rgatish. Qoringa yotib suzishning barcha koordinatsiyalarida qo'l bilan nafas olish harakatlari bir xilda bajariladi. Bunda boshning suvdan ko'tarilishi shunday bo'lishi kerakki, natijada og'iz suv satxida bo'lib, nafas olish uchun yaxshi imkon bo'lishi shart.

Qo'l va nafas olish xarakatlarini birga bajarishda, uning to'g'riligi va to'liq shiddat bilan bajarilishiga ko'proq e'tiblni qaratish kerak.

5) Nafasni tugib turgan xolda qo'l va oyokdarni birga harakat qilishga o'rgatish.

MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishni nazariy asoslari haqida nimalarni bilasiz?
2. Suzishni boshlang'ich davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish Chor Rossiyasida kandy rivoj topgan nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati
6. Olimpiya o'yinlari ilk bor kachon va qaerda bo'lib o'tgan?
7. Suv havzalari necha xil?

12-ilova

Mustaqil ta'lim uchun vazifa:**Buyuk gumanistlar Suzish haqida mulohazalari.**

Sharq olimlari	Maxalliy olimlari	G'arb olimlari

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang

A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V) Ta'lim jarayonidagi o'rni

8-MAVZY

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	<i>Talabalar soni:25 ta</i>
<i>Mashg'ulot shakli</i>	<i>Kirish-axborotli ma'ruza</i>
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. cho'kish haqida tushuncha 2. chukishni kelib chiqish sabablari 3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.</i> <i>Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish;	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; 1. cho'kish haqida tushuncha ma'lumotlarga ega bulishi kerak.

1. cho'kish haqida tushuncha ma'lumotlarni talabalarga tushuntirish 2. cho'kish haqida tushuncha). haqida ma'lumotlar berish 3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish. haqida ma'lumotlar berish	2. cho'kish haqida tushuncha). haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak 3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish.. haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, suzish xavzasini maketlari,
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasining maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. «Suzish va uning tarixi» xaqida tushuncha» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi. 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi (1- ilova). 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar yozib oladilar
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzish – O'quv fani sifati xakida ma'lumotlar xakida slaydlar namoyish qilish. (5- ilova).” Klaster metodidan foydalanib mavzuni yoritish(6- ilova) 2.3. Mavzuni ikkinchi punkti Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar. (7- ilova) 2.4. Mavzuni uchinchi reja punkti. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish (8-ilova).	Tinglaydilar, Yozadilar. Tinglaydilar,

		yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustakil ta'lim uchun savollar (9 ilova) 3.3 Mustakil ta'lim uchun vazifalar (10-ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1- ilova

Mavzu: Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish

Maruza rejasi . .

1. cho'kish haqida tushuncha

2. chukishni kelib chiqish sabablari

3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish *O'quv mashg'ulotining maqsadi:* O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.

Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish

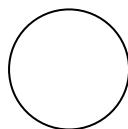
O'quv faoliyati natijalari Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak.

2- ilova

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati :

1. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish. Toshkent o'quv qo'llanma.1990
2. Sobirova O.A.Suzish Toshkent darslik 1991y
3. Goroxovskiy L.Z. "Priyki v vodu 1991 y
4. Isatov I.I."Plavaniya" T. 1992 y
5. Egorov A.V. Suzish va uni o'qitish metodikasi.T.1993y
- Ponamaryov V.A.Suzish M.1989
6. Leyrus ."Suvda xarakatli o'yinlar".-M.1993
7. Kleyin M.Sh."Suzishga o'rgatamiz" –M.1993

Fan bo'yicha «ZANJIR» metodi “Suzish” fani misolida



SUZISH- SHUNG'ISH- SHEYPING- GAVDA GORIZONTAL XOLATDA BO'LISHI-

9 ilova

Cho'kayotgan odamni kutqarish

Oldinga ^yotib oyokda "krol" usulida suzshshsh bajarayotganda sidirg'alanishdan keyin oyoq faol harakailanadi, tana gorizontal xarakatga keltirilgandan keyingina qo'llar to'xtovsiz xarakatga keladi, barmokdarning sidiriluvchi qoplami oqaradi. Tirik qolishda suyuqliklar o'pkaga tushmasligi samaraliroq hisoblanadi. Suvning suyuqlik xrlati ya'ni - 16° sovuq bo'lganda bo'g'imlar tortishib uvishib, miya faoliyati buziladi va yurakning to'xtashiga olib keladi. Buiday xolatda tezdagina badanni isitish uchun jismoniy yuklamalar berish va uqalashlarbajarish kerak. 16° dan sovuk suvda bo'dgan odamda mushaklarda, bo'g'imlarda uvishishholati yuzaga kelib, organizmning umumiy kuchsizlanishiyuzaga keladi. Agar bunday xollarda yordam ko'rsatilmasa kishi suvga g'arq bo'lib hushini yo'qotadi va o'pkaga suv kirib havoni siqib chiqaradi. 20 minutgacha yordam ko'rsatilmasa klinik o'lim holati yuzaga keladi.

Bundan tashqari suvga bosh bilan sho'ng'ishda biror narsaga urshgash oqibatida ham cho'kish yuzaga kelishi mumkin, Yaxshi, razryadli suzuvchining suv ostida uzoq vaqt bo'lishi o'pkada havo almashinuvi buzilib oqibatda o'ziga xos cho'kish turini keltirib chiqarish» mumkin. Sho'ng'ish vaqtida ugлекisliy gaz mikdorining yuqori bo'lishi va suv ostqdagi aksincha xolat bunga misol bo'la oladi. Qonda kislorodning kamayishi va miyada gipoksiya harakati bo'lishi mumkin, bu esa xushsizlanishga olib keladi. Mana shular odam cho'kishiga olib keladi. Mana shular odam cho'kishiga asosiy sabab bo'ladi.

Endi cho'kayotganga yordam ko'rsatish turlarini ko'rib chiqamiz. Dengiz suvi yoki chuchuk suvda, sovuq yoki issiq suvda cho'kish yuzaga kelganda, nafas olish to'xtaganda, yurak yurishi pasayganda yoki umuman to'xtab qolganda kat'iy tez tibbiy yordam ko'rsatish kerak. Biror daqiqani ham yo'qotmasdan mustaqil nafas olish va qon aylanishini samarali bo'lishy uchun birinchi tibbiy yordam ko'rsatidshi qo'llash kerak.

Zamonaviy jonlantirish usuli asosan 3 ta asosiy uslubda amalga oshirishladi: 1) nafaa olishni ta'minlash; 2) sun'iy nafas oldirish; 3) yurakni yoki tashqi massaj qilish bilan amalga oshiriladi.

1. Nafas olishni ta'minlashda cho'kayotgan odamni qutqarish yo'li bilan amalga oshiriladi, Yuqori nafas yo'llarini yopilib qolishiga; tilni tortshshb ketishi, og'iz xolati va oyoklarning to'xtovsiz xarakatlariga diqqatni qaratish kerak.

6) To'liq koordinatsiya suzish usuliga o'rgatish. To'liq koordinatsiyada suzishga o'rgatish usulida sekinlashtirilgan harakat bilan suzish vaktqda alohida elsmntlar texnikalarini birga qo'shib bajartirishdan boshlash zarur.

Bu holatda shugullanuvchi diqqat-e'tibori nafas olish va chiqarilishning to'liq bajarilishiga alohqda harakat zlementlarining bir-biriga mos bajarilishiga va tananing oldinga harakat qshshshini ta'mishtovchi sidiriluvchi harakatlarga jalb etilishi kerak.

10- ilova

Cho'kish.

Har yili cho'kiishar oqibatida ko'plab odamlar, ayniqsa yoshlar norbud bo'lmoqda, Shuning uchun har bir suzishni biladigan suzuvchi suvda cho'kayotgan kishiga qaqqday yordam ko'rsatishni bilmogi zarur. Suvda shugullanish va dars o'tishda cho'kishni oldini olish uchun barcha qoidalarga qat'iy rioya qilish, cho'kish sabablarini bilish kerak. Ba'zan suzuvchilar ham cho'j'ishadi ko'proq xollarda esa boshqalarga qaraganda suzishni bilmaydigan kishilarni cho'kish xollari kuzatiladi.

Cho'kish asosan 4 turga bo'linadi: 1) kekirdakka suv tushishi bronx va alviolaga suv kirishi o'pkani suvga to'lishi yuzaga keladi. Cho'kayotgan odam xushini tez yo'qotadi. Suv tagida bir necha marta chuqur va ketma-ket nafas olish, o'pkada qolgan xavoni siqib chiqaradi va natijada yurakning to'xtab qolishiga sabab bo'ladi. Cho'kayotgan kishining teri qatlami ko'karib, 3-6 minutga klinik o'lim xolatiga tushadi.

Sho'r (dengaz) suviga cho'kkanda klinik o'lim 10-12 minutda yuzaga keladi. 2) Asfiksik yoki "quruk," cho'kishda o'pkaga suv tushmaydi, tovush paychalari nafas yo'lini to'sib qo'yib o'pkani suv tushishiga yo'l qo'ymaydi, mexanik asfiks yuzaga kelishda odam o'ladi. 3) Larigospazm — yuqori nafas yo'llariga suyuqlik ifloslangan suv, ximiyaviy aralashma, qum, qirindi va boshqa shunga o'xshashlar tushganda tez-tez yuzaga kelib turadi. Bu xollarda teri kuzatiladi. Va oxirgi jabrlanuvchining og'iz va burni bo'shatilib nafas chiqarib yuboriladi.

3, Yurak usti uqalash orqali umurtqa pog'onask bilan ko'krak qafasi oralig'i yurak ritmi bo'yicha bosilishi oqibatida yurak qorinchasida qolgan qonni harakatga kelishga turtki berish.

Buni quyidagi tarzda bajarish zarur:

1. Jabrlanuvchi qattiqroq joyga yotqiziladi.

2. Jabrlanuvchi yoniga o'tirib ko'krakning pastki qismi topiladi.

3. Kaftlar ko'krakning to'sh tagiga ustma-ustiga qo'yiladi, barmoklar yepaga ko'tarilib qovurganing egshshsh darajasigacha bosiladi.

4. O'qtin-o'qtin ko'krak qafasi bosiladi bunga 0,5 sek boeilib keyin qo'llar bo'shashtiriladi. Lekin qo'llar ko'krak qafasidan olinmay turiladi. Yurakni uqalash

katta yoshdagilarda 1 minutda 60 marta bajarilsa, bolalarda esa 70-80 marta takrorlanadi.

Uqalash bilan bir vaqtda sun'iy nafas berish va o'pkani shamollatish qo'shib olib boriladi. Yurakni uqalash 2:15 testiga asoslanadi ya'ni 2 marta sun'iy nafas berilib keyin 15 marta ko'krak qafasini bosish orqali yurak uqalanadi. Suvda ko'ngilsiz voqea yuz berganda odam

vahimani yengishni, vaziyatni to'g'ri baxolashni va qutqarishning oson yo'lini qo'llashni bilishi kerak. Jabrlanuvchiga yordam berish samaradorligi uni suvdan o'z vaqtyda sudrab olib chiqishga qarab ortib boradi. Suvda yordam ko'rsatish vaziyatga qarab og'izdan burunga nafas berish hisoblanadi. Buning uchun qutqaruvchi chap qo'lida cho'kayotgan kishining boshini ko'tarib, burniga kuchli nafas berish bilan bir vaqtda uni qirg'okqa qarab sudraydi. Jabrlanuvchi qirg'oqqa ,olib chmiqilgan zahoti unga sun'iy nafas berilib yurak uqalanish o'tkaziladi.

O'pkani nafas yo'lidagi suyuqpiq va ko'piklarni yo'qotish uchun jabrlanuvchi qorniga yotqizilib oyoqlari tizzalaridan bukiladi. Boshi esa pastka egiladi. Qutqaruvchi bir qo'li bilan jabrlanuvchyaning boshidan tutib ikkinchi qo'li bilan esa ikkala kopni orqasiga uradi. to'g'ri yordam ko'rsatilganda jabrlanuvchi bir yarim bo'shlig'i so'laklar va.tananing boshqa kamchiliklari sabab bo'ladi. Nafas olishni tiklash maqsadida, quyidagi sxema _bo'yicha harakat qilish zarur: 1) chalqancha yotqizish; 2) boshini orqaga engashtirish; 3) og'zidan (burnidan) nafas olishni kuzatish; 4) pastki jag'ini tortib og'zini ochish; 5) ogiz va tamoqni tozalash; 6) sun'iy nafas berish. Bu sxema bo'yicha barcha variailarni ko'rib chiqamiz.

1. Jabrlanuvchi yerga chalqancha yotqizilib, ustki kiyimi tugmalari yechiladi. Yordam ko'rsatishda bo'yin tagiga balandroq narsa qo'yilib bosh biroz orqaga qayriladi, og'iz ochilib til tortib chiqiladi va nafas yo'li ochshgadi. . Jabrlanuvchi og'iz ochiq bo'lishi ta'minlanishi kerak. Keyin sun'iy nafas berishning ogizdan-og'izga boskichi o'tiladi. Sun'iy nafas berishga birinchi urinishdan keyin og'iz bo'shligidagi suyuqlik barmoqcha rumolcha yoki salfetka o'ralib tozalanadi. Yordam ko'rsatish vaqtida jabolanuvchi boshi yen tomonga buriladi va sun'iy nafas beriladi.

2. Sun'iy nafas oldirish yoki o'nka sun'iy ventilyatsiya "og'izdan-orizga" yoki "ogazdan-burunga" usullari bilan bajariladi. Usullarni tagshash yuqori nafas o'tish yo'llariga qarab tanlanadi. Ogizdan-og'izga yoqi og'izdan burunga sungiy nafas oldirishda jabrlanuvchi tizzaga chakkasi bilan yotqizyaladi boshi orqaga egilib og'iz ochiladi pastki jag'i oldinga tortib: birinchi nafas yuborilib, ikkinchidan o'zi nafas oladi jabrlanuvchi og'zidan. Uchinchidan bosh va ko'rsatkich barmoq bilan burun doimo bekitittib bosh ortga tortilib turadi. To'rtinchidan - bir necha bor kuch bilan nafas chiqarilish jarayonida ko'krak qafasi ko'tarilishi kuzatiladi. Beshinchidan kam nafas olish kuzatilganda (jabrlanuvchi bosh egilgan xolda ushlab turiladi) nafas berish to'xtatiladi ko'krak qafasi pasayishi bilan harakat qaytariladi. Ogizdan burunga sun'iy nafas oldirish usulida bir qo'l boshning yuqori peshona qismida bo'lib, ikkinchi qo'l ' pastki jag'ni itarib og'izdan nafas chiqmasligini ta'minlaydi. Birinchi ogizga nafas olinib, keyingi jabrlan^chi burni lablar orasiga olinib uni siqib qo'ymasdan nafas yo'llari orqali kuchli puflash orqali xavo yuboriladi va ko'krak qafasining Bunda birinchi navbatda, butun dars davomida bir xilda takrorlanuvchi zerikarli mashklarni bajarish zarur. Bu harakatlarni suzishda qo'llashdan maqsad suvga moslashish vaqtida o'qituvchi ko'magida va agyuhida shug'ullanishlar uchun foydalanishdir. Agarda yugurish, velosiledda yurish va lejada yurish vaqtida so'z bilan o'zaro gaplashishlarning iloji bo'lsa, suzishda *esa bunaqangi so'zlar orqali aloqa qilishlar taqikdanadk. O'z-o'zini ortiqcha urintirish, nafasini bo'g'ish va suv tagida nafas olish bolada darsni o'zlashtirishdan ortda qodiradi. Shuning uchun suzish da^sida o'yinning tutgan o'rnini birdan baxolash qiyin. Uyin bolalar jamoasi o'rtasida muomalani yumshatishda yordam beradi vva mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradi. O'z navbatida o'tilgan mashg'ulotni tez va mustaxkam o'zlashtirishga ko'maklashadi.

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni

MAPY3A MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

9-mavzu	Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish
----------------	---

.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>reja</i>	1.Suzishning nazariy asoslari. 2. suzish bo'yicha musobaqalarni tashqil qilish va o'tkazish 3. Suzish bo'yicha hakamlik qilish
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni «Uzbekistonda suzishning rivojlanish tarixi» to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Suzishning nazariy asoslari xakida tushuncha berish 2.Suzish sportining boshlangich davri xakida ma'lumotlar berish 3. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; 1.Suzishning nazariy asoslari xakida tushunchalarni bilishlari kerak 2.Suzish sportining boshlangich davri xakida sharhlab berishlari kerak. 3 Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar.yangi ped tex
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi qurilish ob'ktlari.
• Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari,.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish » ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo‘yicha o‘quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish.</p> <p>4. O‘quv kursini o‘rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O‘quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro‘yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi. (1-ilova).</p> <p>1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	Talabalar amaliy bilimlarga ega bulish.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo‘yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4-ilova)</p> <p>2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzishning nazariy asoslari xakida slaydlarni namoyish qilish (5-ilova). Suzishni turkumlanishini “Klaster metodi orkali namoyon qilish (6- ilova)</p> <p>2 Mavzuni ikkinchi reja punkti. Suzish sportining boshlangich davri xakida ma’lumotlar berish (7- ilova)</p> <p>3. Mavzuni uchinchi reja punkti Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma’lumot berish. (8- ilova)</p> <p>4. Mavzuni to‘rtinchi reja punkti Inqilobdan keiyn Rossiyada suzishni rivojlanishi (9- ilova)</p> <p>5. Mavzuni beshinchi reja punkti Olimpiya uyinlarida suzish. xakida ma’lumotlarni slaydda namoyish qilish va tushuncha berish. (10- ilova)</p>	Talabalar amaliy bilimlarga ega bulish
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo‘yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustakil ta’lim uchun savollar (11-ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta’lim uchun savollar (12- ilova)</p>	Savollar beradilar Vazifani yozib oladilar.

Suzishni nazariy asoslari

Qabul qilingan tartib - qoidasiga ko'ra suzish: sportcha suzish; suzish o'yin; boshlang'ich suzish va figurali (sinxron) suzishlar turkumiga bo'linadi. 1) Maxsus belgilangan tartib - qoidasi alohida ajratib

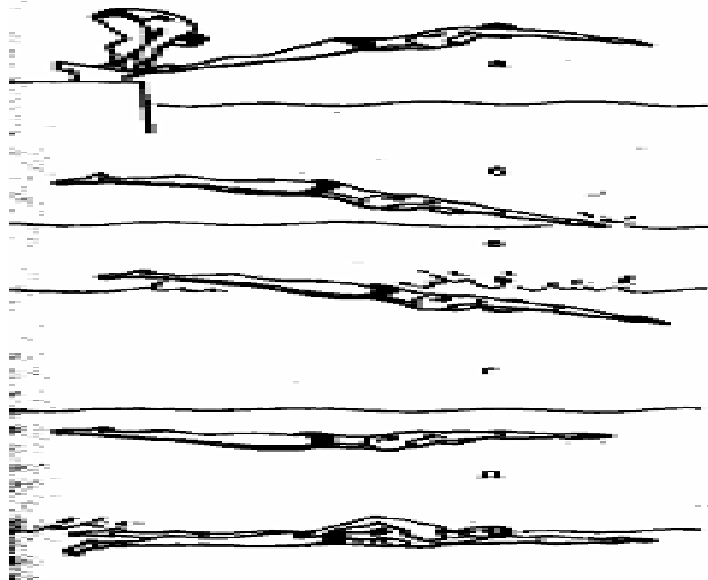
olingan masofasi va o'z harakteriga asosan sportcha suzish musobaqalar tarkibiga kiritilgan.

Musobaqalar (25x50 m) standart suzish xavzalarida 50 metrdan 1500 metrgacha masofalarga shuningdek ochiq suv tabiiy xavzalarda 500 metrdan 25 km-gacha suzib borish musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar vaqtida suzuvchi suzushning barcha usullarida bor sifat imkoniyatlarini tezlatishga qaratishlari kerak. Musobaqada ko'krakda kron, usulida, chalqancha kron usulida, batterfley (delfin), yonbosh suzish va bundan tashqari komgsheks suzish usullari qo'llaniladi. Belgilangan masofaning 4/1 qismida suzish usullari almashiniladi.

Estofetani suzish musobaqasida 4 ta suzuvchiishtirok etadi va har birlari o'zlariga belgilangan masofani ko'rsatilgan suzish usullarida suzib o'tishlari kerak. 8. O'yin uslubi - bu suvdagi turli ko'ngil ochar harakatli o'yinlardir. Bu uslub yosh suzuvchilarni boshlang'ich suzush elementlarini o'zlashtirishlarida qo'llaniladi.

Tayanch xolida suzish usuli - bunga suvdagi to'siklardan o'tishlar, chuqurlykka, uzoklikka sho'shg'ishlar va cho'kayotgan kishini qutqarish kabilarga o'rgatishlar kiradi. Bunaqangi shug'ullanishlarga o'rgatish suv yaqinida yeky suvda ishlayotganda va harbiy harakatlar vaqtida chiqayotganlarni qutqarish ishlarida foydalaniladi. Jismoniy tarbkya insitutlarida, Armiya va harbiy flotlarda suvdaga to'sikdar osha tayanch suzishlarga maxsus maxsus ishlab chiqilgan dasturlar asosida o'rgatiladi.

Figurali (sinxron) suzish - o'zida turli hareografiya elementlarini, akrobatika va gimnastika harakatlarining turli majmualarda bir butun yig'indisini aks ettiradi, Figurali suzish yakka xolda va gurux bo'lib bajariladi.



8- ilova

Rossiyada suzish maktabini tashkil etilishi

Shunday qilib XVIII asrning II - yarmida suzish bo'yicha ilk ilmiy asos bosmadan chiqsi va bu suzish ko'nikmalarini rivojlantirishga ko'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Shu davrda birinchi rus suzish markazi tashkil topdi.

Peterburgda o'tgan asrning 90 yshsharida birinchi "ko'ngilli suzuvchilar" sport to'garagi tashkil topdi. 1908 yil Peterburg yaqinidagi Shuvalova degan joyda doktor Peskovning sa'i harakatlari bilan Rossiyada birinchi suzish maktabi ochildi. Birinchi jaxon urushi arafasida Shuvalov suzish maktabida 500 ta o'quvchi shug'ullangan bo'lib, bular suzishning turli masofalarga suzish,

kiyimda suzish, turlari yakka xolda va gurux bo'lib suvga sakrashlar kabi eng yaxshi suzuvchilarni anikdovchi suv sport bayramlari doimiy ravishda o'tkazilib kelingan.

Usha vaqt Shuvalov suzish maktabida suzishning kron, ko'krakda va chalqancha yotgan xolda bras va yonbosh suzish usullari o'rgatilgan. Bunda o'rgatishlar asosan "brass" usulida olib borilgan.

Shuvalov suzish maktabida suzishga o'rgatish tabiiy sharoitda, qismlarga ajratib va to'liq o'rgatish bosqichlarida olib borilgan. Bundan tashqari harakatlarga quruklikda o'rgatish tizimi: umumiy rivojlantiruvchi VU maxsus mashklar qo'llanilgan.

Rossiyadagi Shuvalov suzish maktabida temirchilar suzish bo'yicha instruktorlik vazifasini bajarishgan.

Russiyada suzish tarakqiyotining takomillashuviga 1900-1918 yillar mobaynida bir qancha shtmiy nazariy yangi qo'llanmalar paydo bo'lishi sabab bo'ldi. Bularga Gofshtetger, Pokrovskiy, Nosovich va Volkovlar yozgan kitoblar, Romanchenkoning suzish usuli asoslari haqidagi albomi va shuningdek Gerkananing suzish haqidagi yozgan statyalari misol bo'ladi.

XX asr boshlariga kelib suzish maktablari yangidan shakllana boshladi va suzish bo'yicha tashkiliy jamiyat barpo etiddi. Shuvalov suzish maktabidan keyin 1910 yil Boku va-Chernigov, 1914 yili Nikolev suzish maktablark 1908 yilda esa Rigada Riga suzuvchilar jamiyati tashkiya topdi. 1912 yilda Moskvada ko'ngalli suzuvchilar jamiyati tashkil qilingan. Bir "qancha suzish Maktablari bo'lishiga qaramasdan bu davrda Rossiyada yashovchi yoshlar, o'smirlar o'rtasida va ommaviy suzish musobaqalari o'tkazilmagan.

Rossiya revolyusiyasiga qadar o'tkazilgan birinchi suzish musobaqalarida: texnika takomillashuvi jarayoni shuningdek o'qitish uslubi va shugullanish jarayoni, rus suzuvchilarining sport ko'rsatkichlari aniklangan. Rossiyada revolyusiyaga qadar suzish musobaqalari XIX asr oxirida o'tkazila boshladi. Aniqroq aytganda birinchi musobaqa 1894 yilda bo'lib o'tgan. Suzish sporti va uni Rossiyada tadbiq etilishida Shuvalov suzish maktabi alohida mavqiyaga ega bo'lib, maktabda 25 metrlik ochiq turdagi suzish su havzasi qurilgan.

1912 yilda rus suzuvchilari ilk bora Stokgolmda bo'lib o'tgan Olimpiadada qatnashdilar. Ular bunda oxirga o'rinlarni zalladilar bu esa mamlakatda suzishning past darajada ekashigidan dalolat beradi. Sportchilarning Olimpiada o'yinlari-dagi muvaffaqiyatsizlik yaari sportning suzish bo'yicha shugullanish mashg'ulotlarini kimgi miqiyosda takomillashtirish va har yili butun Rossiyada suzish musobaqalari o'tkazilishiga asos soddi. 1913-14 yillarda avval shaharlararo so'ngra butun Rossiyada suzyul musobaqalari o'tkazildi. Bu esa texnikaviy natijalarning o'sishini ko'rsatdi.

9-ilova

Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi

Inqilobdan keyin Rossiyaga hartamonlama rivojlangan harbiy askarlar kerak edi. Shu sababli ommaviy harbiy tayyorgarlik ishlari boshlandi, bunda suzish ham jismoniy tayyorgarlik safida tayyorlov o'quv kurslari dasturidan alohida o'rin tutgan. Sobiq shtifok tuzilgan ilk kunlardan ming-minglab yoshlar ham suzishga o'qitaga boshlangan.

1918 yil Moskvada va 1919 yilda esa Petrogradada birinchi jismoniy madaniyat institutlari ochildi. Bu institutlarda o'quv rejasi bo'yicha suzishga o'rgatishga xuddi alohida fan sifatida e'tibor berilgan. 1920 yilga kelib Petrogradsa "Delfin" deb nomlangan suzish sport jamiyati tashkil etilib, u o'zining 6 yillik ish faoliyati davomida suzishning takomillashuvida ko'pgana ishlarni amalga oshirdi. 1921-1923 yilsharga kelib Moskva va Petrogradada 11-12 yoshli bolalarni suzishga o'rgatuvchi maktablar ochila boshladi!

1923 - 25 yillar mobaynida suzish sporti texnikalari ustida bir qancha ilmiy va amaliy ishlar qilindi. 1925 yil Moskva jismoniy tarbiya institutida suzish bo'yicha L.V.Gerkan dars o'tish bilan birga, suzish sportining amaliyot nazariyasi bo'yicha kattagana o'quv qo'llanmalari ishlab chikildi.

Gdeon suzishning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, estetik ahamiyati haqida va suzishning barcha usullari uchun start, burulish texnikalariga aniq shaklda asos solib mashxurlikda tanildi. Bundan tashqari u trenirovka taktikasini o'qitish tizimini ishlab chikdi.

1925 - 26 yillarga kelib Leninfadda 3 ta yopiq qishki yopiq basseynlarni ochilishibutun yil davomida suzish bilan shugullanish imkonini yaratdi. 1926-1929 yillar davomida o'sha davr suv sporti bo'yicha markaz hisoblangay. Leningradada "kompleks suzish" keng miqiyosda yoyildi. Bu esa

suzishni o'qitish uslubitakomillashuvi uchun oldinga qo'yilgan yana bir qadam bo'lib xizmat qildi. 1931 yilga kelibsuzish o'sha davrgi G.T.O. komshtaksi tarkibiga kiritildi. 1935 yilda qismlarga bo'lib, ya'ni kisman va to'liq suzishga o'rgatishlar ommaviy tarzda tus oldi. Unda asosiy uslublar majmuasini ilmiy asoslarda jismoiny mashklarga o'qitish ko'rib chiqildi, ya'ni amaliy ko'rgazmalilik bilan kuchni rivojlanirish.

1935 yil biryanch i bolalar suzish maktabi tashkil etildi. 1935-38 yillar mobaynida suzish texnikasi takomshshashuvida anchagina ijobiy _ o'zgarishlar bo'ldk, shuningdek o'qitish , uslubi va sport trenirovkalari ham takomillashdi. II - jaxon urushi arafasida ham suv sporti trenirovkasi tizimini takomillashtirish davom ettirildi.

Bu davrda asosan erkaklar o'rtasida brass usulida suzish sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga katta e'tibor berilgan, ular ya'ni erkaklar brass usulida barcha masofalarda jaxon rekorddarini o'rnatshndi. 1935-1941 yillar oraligada 10 ta suzuvchi jaxondagi kuchli suzuvchilardan deb tan olingan bo'lsa, bu borada Yevroidadagi birorta ham suzuvchi bo'lmagan. Kuchli o'nlik suzuvchilar orasida: Vitaliy Ushakov, Nikolay Borisov, Vasiliy Kazakov, Yuliya Kachatkova, Leonqd Meshkov, Aleksandr Shulin, Vladimir Kitaev, Aleksandr Gorbunov va boshqalar bor edi.

1941 yil fashistlar Germaniyasining sobiq SSSR ga qilgan harbiy yurishi sportning boshqa turlari kabi suzishning rivojlanishini ham orkaga surib yubordk. Ko'plab mashxur suzuvchilar frontga ketgan bo'lsa, Minsk, Kiev va Harkovdagi qurilgan bosseymlar urushning ilk kunlarida bombardimonlar ostida qolib ketdi.

Moskva atrofidagi Proletar rayonida urush arafasi yshsharida ishga tushgan yepiq basseyn butun urush yillari ham o'z faolitini ham davom ettirdi. Bu bosseymlar mashxur suzuvchilar xayotlarvda muhim o'rin tutdi. Bu yerda 1942 yil poytaxt birinchiligi, 1943-1945 yillar orasida suzish sporti bo'yicha sobiq ittifoq sport ustalarining birinchiligi bo'lib o'tgan bo'lsa, bu orada ya'ni 1944 yilsan asosan ayollar bilan suzishga shug'ullanish ishlari boshlangan.

Urushning so'ngi yillari arafasyda Moskva va Leningradda qishki basseynlar ish boshlagan bo'lsa. Minsk, Kiev, Gorkiy, Tallin, Harkov va Lvovda suzish maktablari ochildi. Bolalar sport maktablari qaytadan ish boshladi.

Bu yillarga kelib suzishga o'qitish ishlari ommaviy tarzda tus oldi, Ko'ngilli yoshlar sport maktablari va soglomashtirish lagerlari tashkil etildi. 1969 yili 23 oktyabrdagi Jismoniy tarbiya va sport komiteti qarori bilan ko'ngilli yoshlar sport maktablari ishlari keng miqiesda kuchaytirildi. Sport ustaligi o'sishiga va suzish sporti takomillashuviga xalaqit beruvchi kamchiliklarga barham berildi. 1969 yil o'sha davrdagi yoshlar markaziy komiteti tashabbusi bilan yoshlarning dam olish' kategoriyalarida "NEPTUN" kunlariga asos solindi. Bu bilan bolalarni muntazam ravishda suzishga o'rgatish va shug'ullantirish ishlari olib borildi. Bir qator shaharlarda jumladan Toshkentda ham 1 -4 sinf o'quvchilarni suzishga o'rgatish majburiyati dars o'tish dasturiga kiritildi. 1971 yyaedan 10-13 yoshdagi suzishga layoqati bo'lgan bolapar jamlanib maxsus suzish sinflariga asos solindi. 1972 yildan katta-katta shaharlar markazlarida oliy toifadagi suzyshga o'rgatish markazlariga asos solindi. Mamlakatda jadal sur'atda suzish basseynlari soni ortib bordi.

Birinchi yopiq turdagi suzish suv havzasi 1927 yilda qurilgan.

Basseynlar soni 1948 yilda - 20 ta, 1970 yilda - 905 ta, 1975 yilda - 1259 ta bo'lgan bo'lsa, hozirgi paytga kelib bularning soni 16 000 tadan oshib ketdi.

10- ilova

Olimpiada o'yinlarida Suzish

Birinchi Olimpiada o'yinlarida Yevropalik suzuvchilar yaxshi natajalarga erishgan bo'lsalar 1920 yilga kelib, A Q.Sh.. suzuvchilari oldingi qatorlarga chiqib oldilar. 1932-1936 yillar oralig'ida erkaklar o'rtasida Yaponiyaliklar yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lishgan bo'lsa, ayollar o'rtasida Niderlandiya suzuvchi ayollari samarali o'rinlarga sazovor bo'lishgan. 1945 yildan keyin suzish borasida asosan A"Q.Sh, Avstriya va Yaponiya sportchilari o'rtasida bellashuvlar bo'lib o'tdi.

1964-1976 yillarda A Q.Sh suzuvchi sportchilari yana yuqori ko'rsatkichlarga erishgan bo'lsalar, 1975 yiyada Germaniya Demokratik respublikasi suzuvchilari xam jahong.a tanilishga erishishdi. 1980 yilga kelib sobiq ittifoq suzuvchilari biroz yaxshi natijalarga erishdilar. Ular o'sha yili bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlarida 8 ta oltin, 9 ta kumush va 5 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi. Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiadada uch karra olimpiya chempioni V.Sapnikov

musobaqalar bosh qaxramoni deb tanildi. Suzishning rivojlanysh tarixi shuni ko'rsatadiki: suzishning takomillashuvi ham jisimoyni tarbiyaning boshqa turlari kabi umumiy rivojlanish qonuniyatlari va taraqqiet bosqichlari jarayoni bilanbir butundir. Uning ommaviyligining oshib borishi, sportdagi ko'rsatkichlarining o'sishi, turli soxalarda uning qo'llanishi imkoniyatlarining kengayishi, turlarning paydo bo'lish va doimo yangiliklar kiritilishi bilan suzish jadal suratda o'sib bormokda.

7- ilova

Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi).

Qabul qilingan tartib - qoidasiga ko'ra suzish: sportcha suzish; suzish o'yin; boshlang'ich suzish va figurali (sinxron) suzishlar turkumiga bo'linadi. 1) Maxsus belgilangan tartib - qoidasi alohida ajratib olingan masofasi va o'z harakteriga asosan sportcha suzish musobaqalar tarkibiga kiritilgan.

Musobaqalar (25x50 m) standart suzish xavzalarida 50 metrdan 1500 metrgacha masofalarga shuningdek ochiq suv tabiiy xavzalarda 500 metrdan 25 km-gacha suzib borish musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalar vaqtida suzuvchi suzushning barcha usullarida bor sifat imkoniyatlarini tezlatishga qaratishlari kerak. Musobaqada ko'krakda kron, usulida, chalqancha kron usulida, batterfley (delfin), yonbosh suzish va bundan tashqari komgsheks suzish usullari qo'llaniladi. Belgilangan masofaning 4/1 qismida suzish usullari almashiniladi.

Estofetani suzish musobaqasida 4 ta suzuvchiishtirok etadi va har birlari o'zlariga belgilangan masofani ko'rsatilgan suzish usullarida suzib o'tishlari kerak. 8. O'yin uslubi - bu suvdagi turli ko'ngil ochar harakatli o'yinlardir. Bu uslub yosh suzuvchilarni boshlang'ich suzush elementlarini o'zlashtirishlarida qo'llaniladi

8- ilova

Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati

Suzishni sog'liq uchun ahamiyati kattadir. Suv badanni tozalash bilan birga teri nafas yo'llarini ochadi va ichki organlar ish faoliyatlarini jadallashtiradi, Odam tanasi suvda bo'lganda nafas olish tezlashadi, qon tomiri tonusi o'zgaradi. Organizmda mopdn almashinuvi ortadi, barcha organlar sistemalarining ish bajarish imkoni oshadi va birinchi gadda yurak - qon tomir sistemasi va nafas organlari sistemasi faoliyati -ijobiy tomonga o'zgaradi.

Suzish qaltirash va yoddan chiqarish kabi odatlarni bartaraf etish va o'z kuchiga ishonch hosil qilishga o'rgatish jixatlari bilan markaziy nerv sistemasiga ham ijobiy ta'sirini ko'rsatadi. Bular odam organizmida suvdagi jismoniy mashklarni davomi takrorlashlar oqibatida paydo bo'ladi. Bundan tashqari suzish ba'zi kasachlanishlar oldini olish va davolashlarda qo'yalaniladi. Keyingi vaqtlarda suzish davolovchi jisimoyni tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib qoldi. Suzish turli xast olish va zararli jaroxatlar asoratlarini davolashda ham foydalaniladi. Shu maqsadlar yo'lida maxsus mashklar tizimlari ishlab chiqilgan. Suv haroratini tez-tez o'zgarib turishi bola organizmini chiniqishga va turli shamollash kasaliga qarshilik ko'rsatishni oshiradi.

Odam organizmini chiniqtirish, uni har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning harakat qobiliyati sifatlarini oshirish kabi salomatligini mustaxkamlashda zarurligi uchun ham suzish jismoniy mashkdar sifatida qo'llaniladi.

Mana shularni nazarda tutgan xolda suzish har tomonlama jismoniy rivojlantirishning asosiy vositalaridan deyilishi bejiz emas.

10- ilova

MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishni nazariy asoslari haqida nimalarni bilasiz?
2. Suzishni boshlang'ich davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish Chor Rossiyasida kandy rivoj topgan nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati
6. Olimpiya o'yinlari ilk bor kachon va qaerda bo'lib o'tgan?
7. Suv havzalari necha xil?

1-mavzu	Suzish sportining rivojlanish tarixi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
----------------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish o'quv fani sifatida. 2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). 3. Suzishning soshomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati.
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarni talabalarga tushuntirish 2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar berish 3. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlar berish 	<p style="text-align: center;"><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak. 2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak 3. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, suzish xavzasini maketlari,
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasining maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish sportining rivojlanish tarixi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari » xaqida tushuncha» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>

Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi. 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi(1- ilova). 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar yozib oladilar
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzish – O'quv fani sifati xakida ma'lumotlar xakida slaydlar namoyish kilish. (5-ilova).” Klaster metodidan foydalanib mavzuni yoritish(6- ilova) 2.3. Mavzuni ikkinchi punkti Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar. (7- ilova) 2.4. Mavzuni uchinchi reja punkti. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish (8-ilova).	Tinglaydilar, Yozadilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustakil ta'lim uchun savollar (9 ilova) 3.3 Mustakil ta'lim uchun vazifalar (10-ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1- ilova

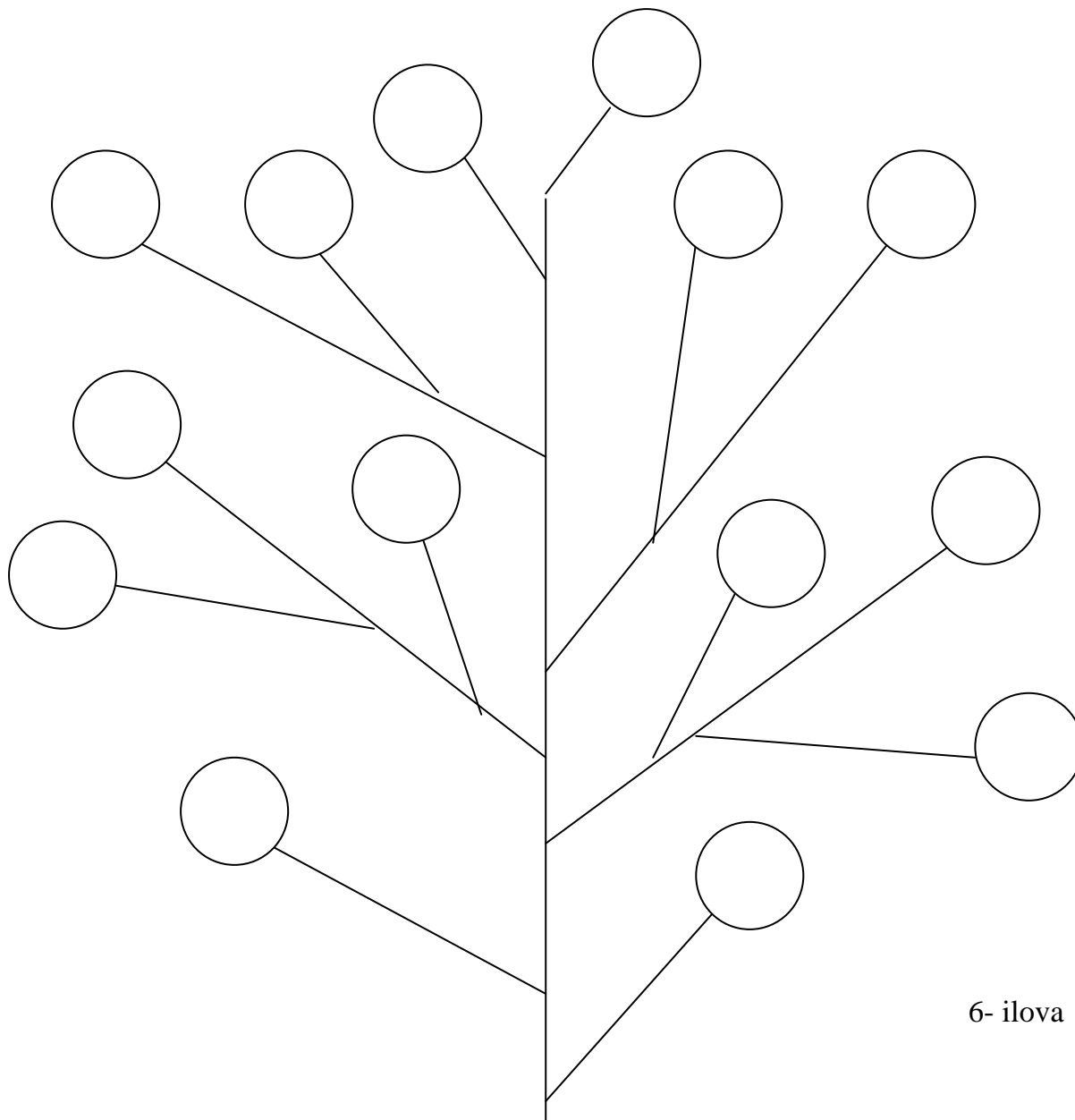
Mavzu: Suzish sportining rivojlanish tarixi. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Maruza rejasini 1. Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarni talabalarga tushuntirish
2. Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma'lumotlar berish
3. Suzishning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati

O'quv mashg'ulotining maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.
Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish

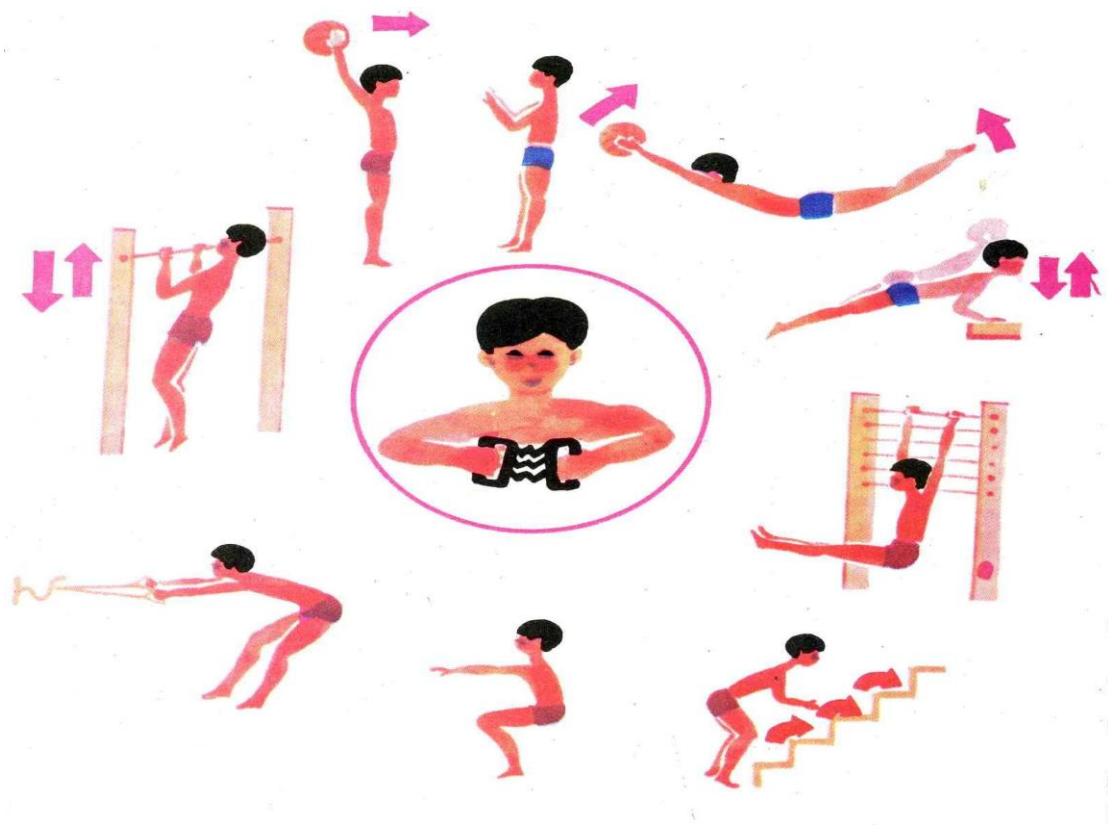
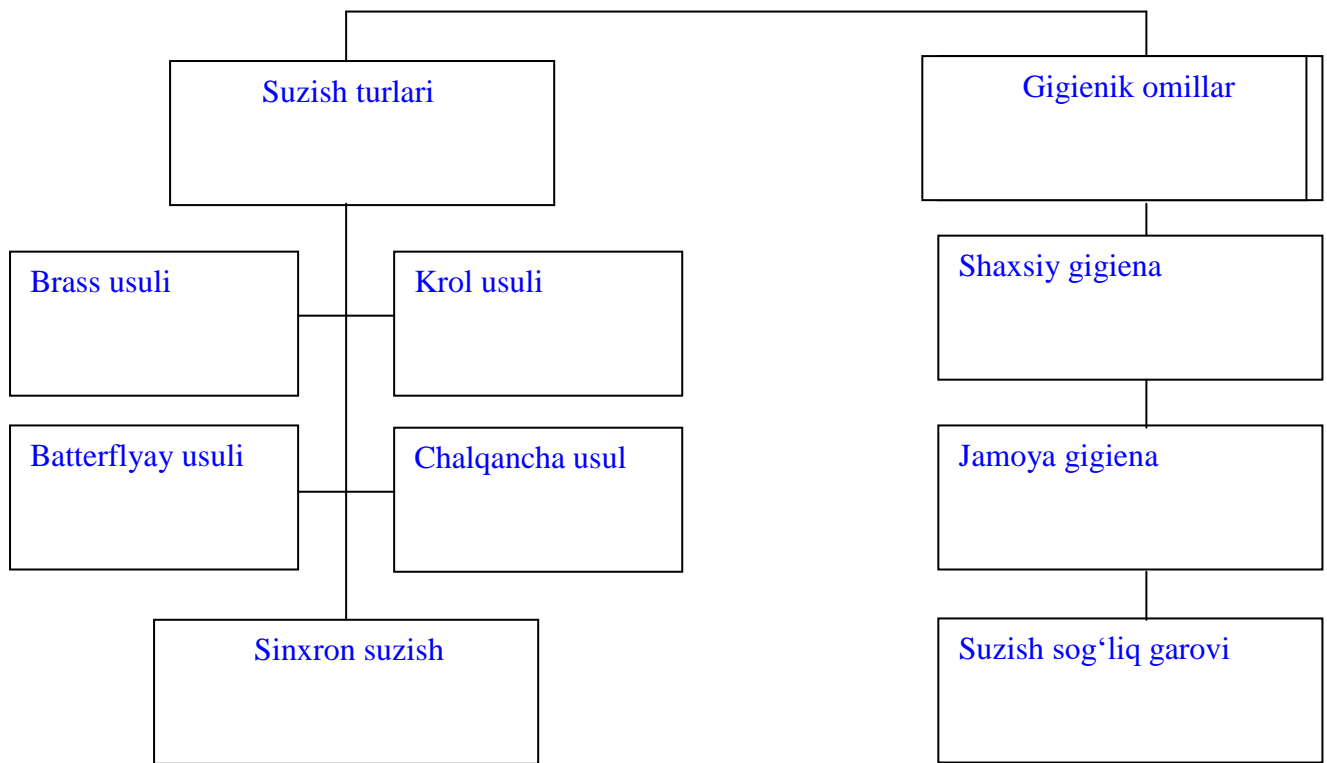
O'quv faoliyati natijalari Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak.

**Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi
“Suzish” fani misolida**



6- ilova

Suzish nima?



MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Jismoniy mashqlar va suzishni paydo bo'lishi haqida nimalarni bilasiz?
2. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish o'quv fani sifatida nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati

10-ilova

Mustaqil ta'lim uchun vazifa:

Buyuk gumanistlar suzish haqida mulohazalari.		
Sharq olimlari	Maxalliy olimlari	G'arb olimlari

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni

SEMINAR MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

2-mavzu	O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.
----------------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumot berish. 2. Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi 3.O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni «Uzbekistonda suzishning rivojlanish tarixi» to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i>
• o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy	• o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy

mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1. Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumot berish. 4. Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi	chizma asosida sharhlab berishlari kerak; 1. Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. 4. Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar.yangi ped tex
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi qurilish ob'ektlari.
• Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari,.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

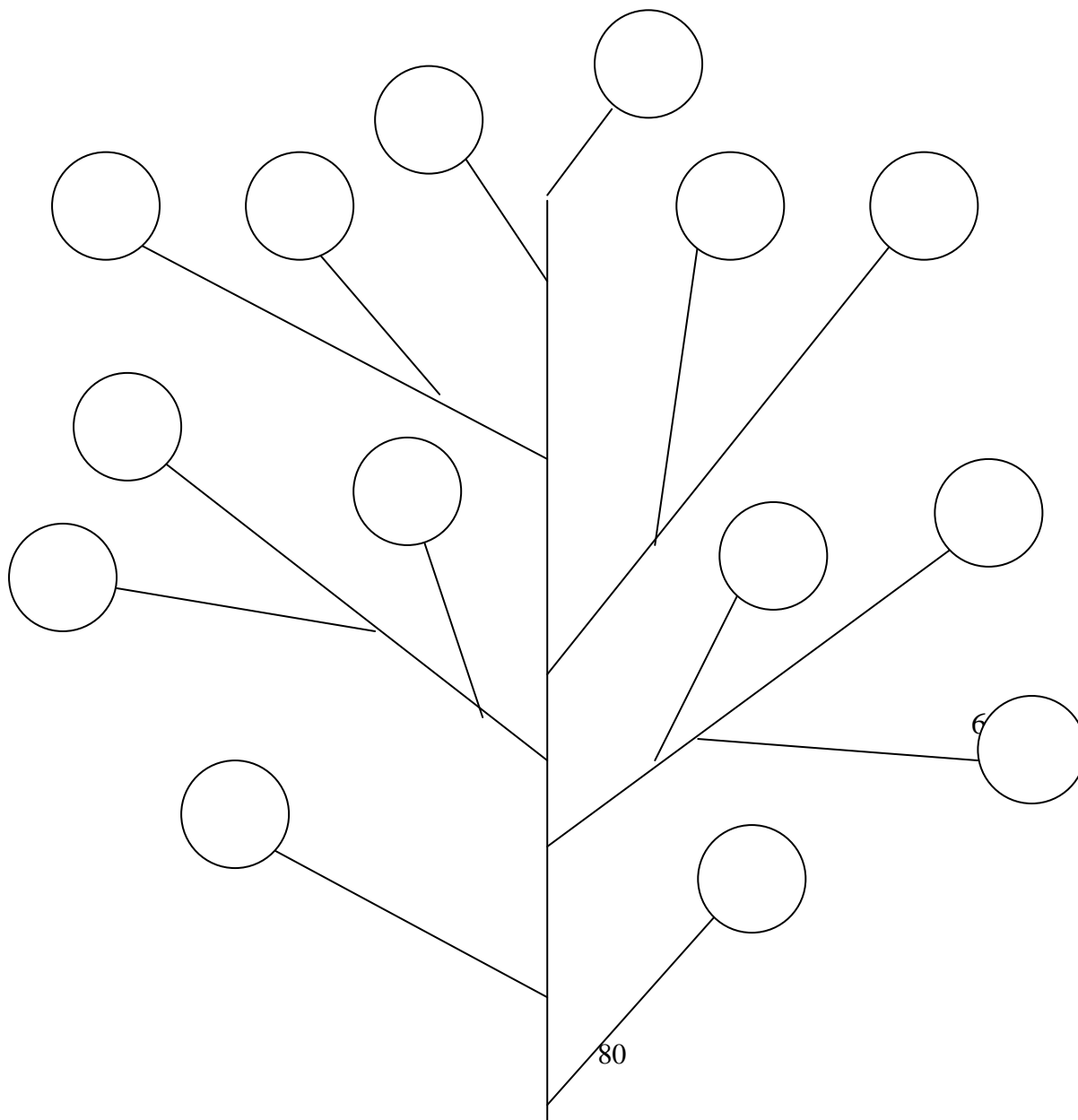
**1.2. « O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni. »
ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi. (1-ilova). 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan mavzu rejasini yozib oladilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4-ilova) 2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzishning nazariy asoslari xakida slaydlarni namoyish qilish (5-ilova). Suzishni turkumlanishini "Klaster metodi orkali namoyon qilish (6- ilova) 2 Mavzuni ikkinchi reja punkti. Suzish sportining boshlangich davri xakida ma'lumotlar berish (7- ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar,

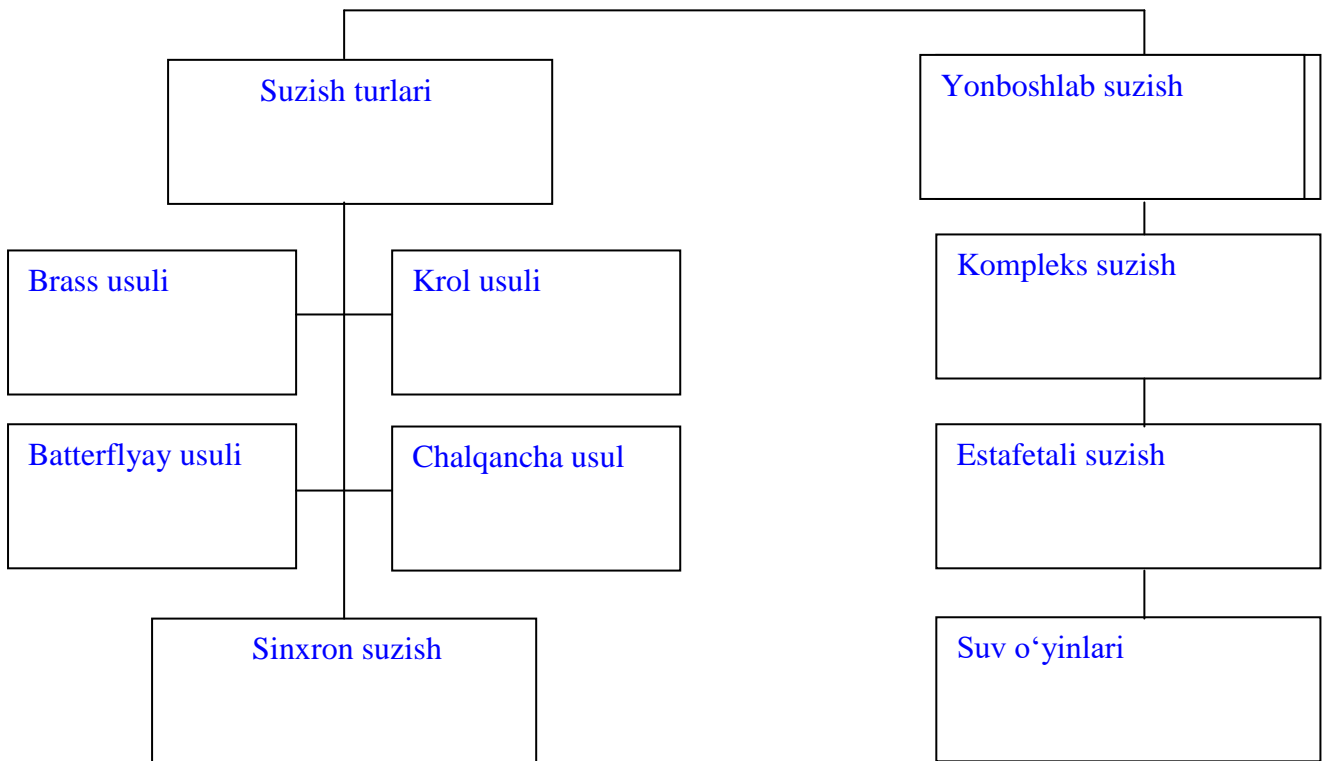
	<p>3. Mavzuni uchinchi reja punkti Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma'lumot berish.(8- ilova)</p> <p>4. Mavzuni to'rtinchi reja punkti Inqilobdan keyin Rossiyada suzishni rivojlanishi (9- ilova)</p> <p>5. Mavzuni beshinchi reja punkti Olimpiya uyinlarida suzish.xakida ma'lumotlarni slaydda namoyish kilish va tushuncha berish.(10- ilova)</p>	<p>yozadilar.</p> <p>Tinglaydilar</p> <p>yozadilar.</p>
<p>3. Yakuniy bosqich <i>(10 daqiqa)</i></p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustakil ta'lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta'lim uchun savollar(12- ilova)</p>	<p>Savollar beradilar</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

4- ilova

Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi "Suzish" fani misolida



Suzish turlari



Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V) Ta'lim jarayonidagi o'rni

3-mavzu

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari. SUZISH TEXNIKASINI O'ZLASH TIRISHDA ODAM ORGANIZMINING FIZIOLOGIK

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<p>1.Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri.</p> <p>2.Bugim xarakatchanligining axamiyati.</p> <p>3. Mushak xolatining axamiyati.</p> <p>4.Gavda tuzilishining axamiyati.</p>
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni Odamning anatomik xususiyatlaribilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish.. 2.Bugim xarakatchanligining axamiyati xakida ma'lumot berish. 3. Mushaklar xolatining axamiyati.xakida ma'lumotlarga ega kilish. • 4.Gavda tuzilishining axamiya ti.tushuntirib berish ; 	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushunchagaega bulishlari kerak berish.. 2.Bugim xarakatchanligining axamiyati xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. 3. Mushaklar xolatining axamiyati.xakida ma'lumotlarga ega bulish. • 4.Gavda tuzilishining axamiya ti.tushunchaga ega bulishlari kerak.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari Suzish texnikasini o'zlashtirishda odam organizmining fiziologik funksiyalarining ta'siri » ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova)</p> <p>2.2. Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish. (5- ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilova)</p> <p>2.3. Bugim xarakatchanligining ahamiyati xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish. (7- ilova)</p> <p>2.4. Mushak xolatining ahamiyati. xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish.. (8- ilova)</p> <p>• 2.5. Gavda tuzilishining ahamiyati xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)</p>	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p>
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustaqil ta'lim uchun savollar (10- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (11- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

3 MAVZU: Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari Suzish texnikasini o'zlashtirishda odam organizmining fiziologik funksiyalarining ta'siri

Reja:

1. Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri.
2. Bugim xarakatchanligining axamiyati.
3. Mushak xolatining axamiyati.
4. Gavda tuzilishining axamiyati.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.

Talabalarni Odamning anatomik xususiyatlaribilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri. to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish

• **O'quv faoliyati natijalari:** Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri xakida tushunchaga ega bulishlari kerak..

SEMINAR MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYA SI

4-mavzu

Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	<i>Talabalar soni:25 ta</i>
<i>Mashg'ulot shakli</i>	<i>Kirish-axborotli ma'ruza</i>
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suzishga o'rgatish texnikasi 2. Suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. 3. Suzish mashg'ulotida metodlar 4. O'qitish uslublari 5. Taqvim reja tuzish
<p style="color: red;"><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni. Suzish texnikasining nazariy asoslari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<i>pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; • suzishga o'rgatish texnikasi haqida ma'lumotlar berish • suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. haqida ma'lumotlar berish • suzishga mashgulotida metodlar xakida ma'lumotlar berish • o'qitish uslublari haqida tushuncha berish va izohlash • taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlar berish va izohlash. 	<ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; • .Suzishga o'rgatish texnikasi xakida tushunchaga ega bo'lishlari kerak berish. • Suzishga urgatishni asosiy vositalari. xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. • Suzishga mashgulotida metodlar i.xakida ma'lumotlarga ega bulish. • .O'qitish uslublari tushunchaga ega bo'lishlari kerak. • Taqvim reja haqida ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi

	ob'klari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'klari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « SUZISH TEXNIKASI XAQIDA TUSHUNCHA » ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova) 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2 suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish.(5-ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov 3 Suzishga urgatishda asosiy vosita hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova) 2.4.Suzish uslublari.xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8-ilova) • 2.5.Taqvim reja xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.

<p>3. Yakuniy bosqich <i>(10 daqiqa)</i></p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2Mustaqil ta'lim uchun savollar (10- ilova) 3.3Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (11- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.</p>
--	---	--

1 – ilova

<p>4 MAVZU : Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.</p> <p>Reja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzishga o'rgatish texnikasi 2. Suzishga o'rgatishda asosiy vositalar 3. Suzish uslublari 4. Taqvim reja xaqida ma'lumotlar berish. <p>Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzish texnikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:</p> <p>O'quv faoliyati natijalari: Suzishga urgatishda turli vosita usullarhamda suzish buyicha taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.</p>

5 ilova

Suzishga urgatish texnikasi

Bu kuyidagi mashklarga bo'linadi:

- a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.
- b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.
- v) mashklarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar. . Maxsus mashklar - snortcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'shirlash yo'lida va suzish texnikasni biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.
 - Suzishga o'rgatish shakli va usullari - suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud: 1. guruhlab; 2 yakka holda va guruxdarni jamlagan holda.
 - I - shaklida shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.
 - II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shugullaniladi.
 - III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashgulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

O'rgatishning asosiy vositalari

MUSTAQIL TA'LIM UCHUN SAVOLLAR

1. Suzishni nazariy asoslari haqida nimalarni bilasiz?
2. Suzishni boshlang'ich davrida suzish xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Suzishni turkumlanishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Suzish Chor Rossiyasida kandy rivoj topgan nimalarni bilasiz ?
5. Suzishni sog'liq uchun ahamiyati
6. Olimpiya o'yinlari ilk bor kachon va qaerda bo'lib o'tgan?
7. Suv havzalari necha xil?

11-ilova

Mustaqil ta'lim uchun vazifa:

Buyuk gumanistlar Suzish haqida mulohazalari.

Sharq olimlari	Maxalliy olimlari	G'arb olimlari

SEMINAR MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

5-mavzu

Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-4 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Suzishga o'rgatish texnikasi 2 Suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. 3 Suzish mashg'ulotida metodlar 4 O'qitish usublari
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni. Suzish texnikasining nazariy asoslari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p style="text-align: center;"><i>pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; suzishga o'rgatish texnikasi haqida ma'lumotlar berish suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. haqida ma'lumotlar berish suzishga mashgulotida metodlar xakida ma'lumotlar berish o'qitish usublari haqida tushuncha berish va izohlash 	<p style="text-align: center;"><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Suzishga o'rgatish texnikasi xakida tushunchaga ega bo'lishlari kerak berish. Suzishga urgatishni asosiy vositalari. xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. Suzishga mashgulotida metodlar i.xakida ma'lumotlarga ega bulish. • .O'qitish usublari tushunchaga ega bo'lishlari kerak.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari » ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>

Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova) 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2 suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish.(5-ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov 3 Suzishga urgatishda asosiy vosita hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova) 2.4.Suzish uslublari.xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8-ilova) • 2.5.Taqvim reja xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2Mustaqil ta'lim uchun savollar (10- ilova) 3.3Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (11- ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1 – ilova

<p>3 MAVZU : Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzishga o'rgatish texnikasi 2. Suzishga o'rgatishda asosiy vositalar 3. Suzish uslublari 4..Taqvim reja xaqida ma'lumotlar berish. <p>Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzish texnikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:</p> <p>O'quv faoliyati natijalari: Suzishga urgatishda turli vosita usullarhamda suzish buyicha taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.</p>

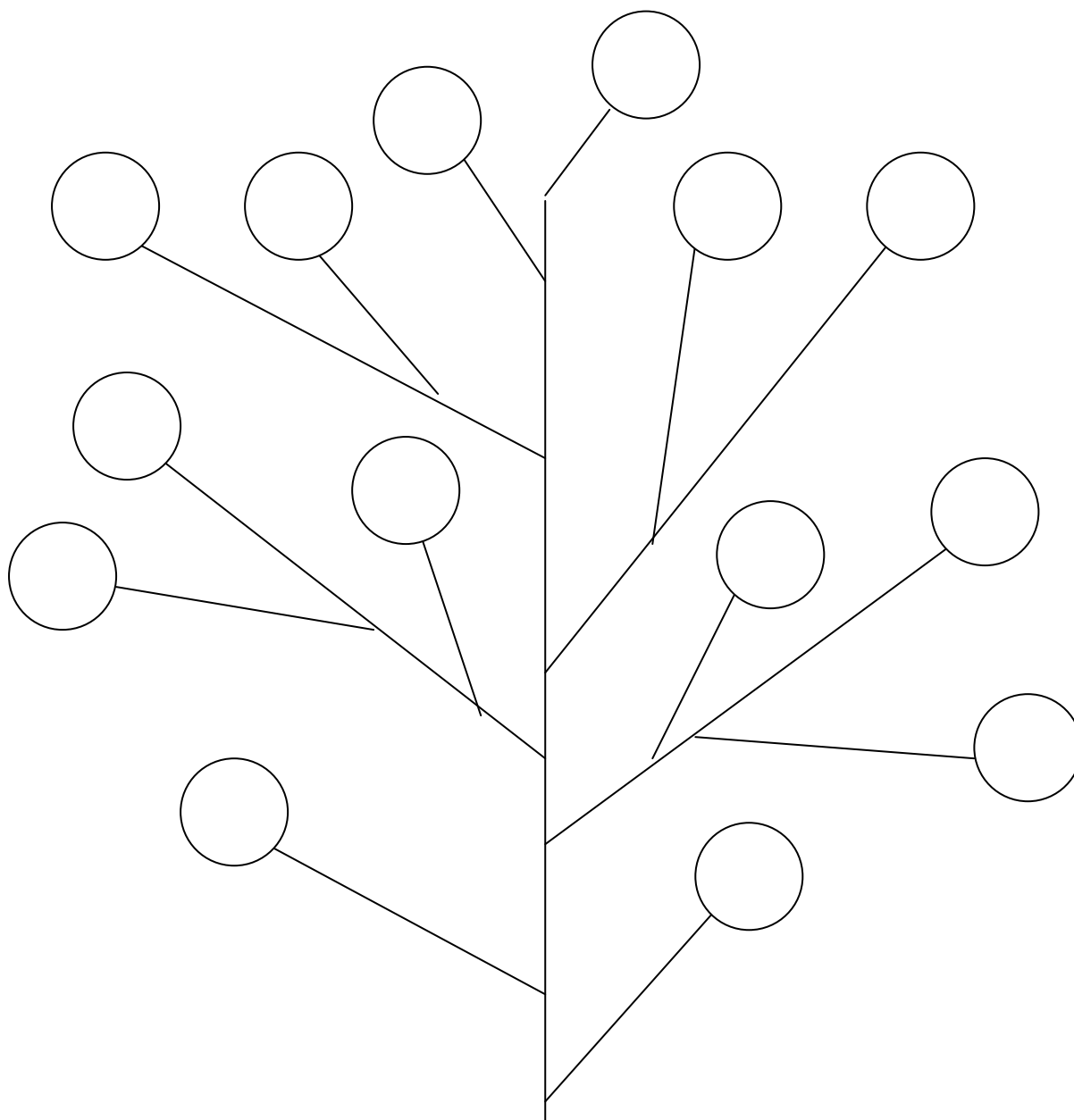
2-ilova

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati :

1. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish. Toshkent o'kuv qo'llanma.1990
2. Sobirova O.A.Suzish Toshkent darslik 1991y
3. Goroxovskiy L.Z. "Priyki v vodu 1991 y
- 4.Isatov I.I."Plavaniya" T. 1992 y
- 5.Egorov A.V. Suzish va uni o'qitish metodikasi.T.1993y
- Ponamaryov V.A.Suzish M.1989
- 6.Leyrus ."Suvda xarakatli o'yinlar".-M.1993
- 7.Kleyin M.Sh."Suzishga o'rgatamiz" –M.1993

3-ilova

**Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi
«Brass usuli» misolida**



6- mavzu

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. (Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suish texnikasini o'rgatish Sportcha suzish **usullari**
Kukrakda krol, Chalkancha Brass usullari)

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Boshlang'ich davr 2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish 4.Cho'kayotgan odamni kutqarish 5.Cho'kish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni suishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tugrisidagi ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar berish 2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi haqida tushuncha berish 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish xaqida tushuncha berish va izoxlash 4.Cho'kayotgan odamni kutqarish haqida ma'lumotlar berish • 5.Cho'kish.xaqida ma'lumotlar berish va izoxlash 	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; . Boshlang'ich davr xaqida ma'lumotlarga ega bulish. Sportcha usulga urgatish metodikasi xakida bilishlari kerak Suzishga O'rgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida tushunchaga ega bulishlari kerak Cho'kayotgan odamni kutqarish xaqida bilishlari kerak Cho'kish ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoklar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ektlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. «sportcha suzish usullari ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**Ish bosqich-****Faoliyat mazmuni**

<i>lari va vaqti</i>	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi. (5- ilova) " Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish. (7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti. Suzishni urgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish.. (8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5. Mavzuni turtinchi reja punkti Cho'kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho'kish haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish (10- ilova) 	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p>
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustaqil ta'lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

1 – ilova

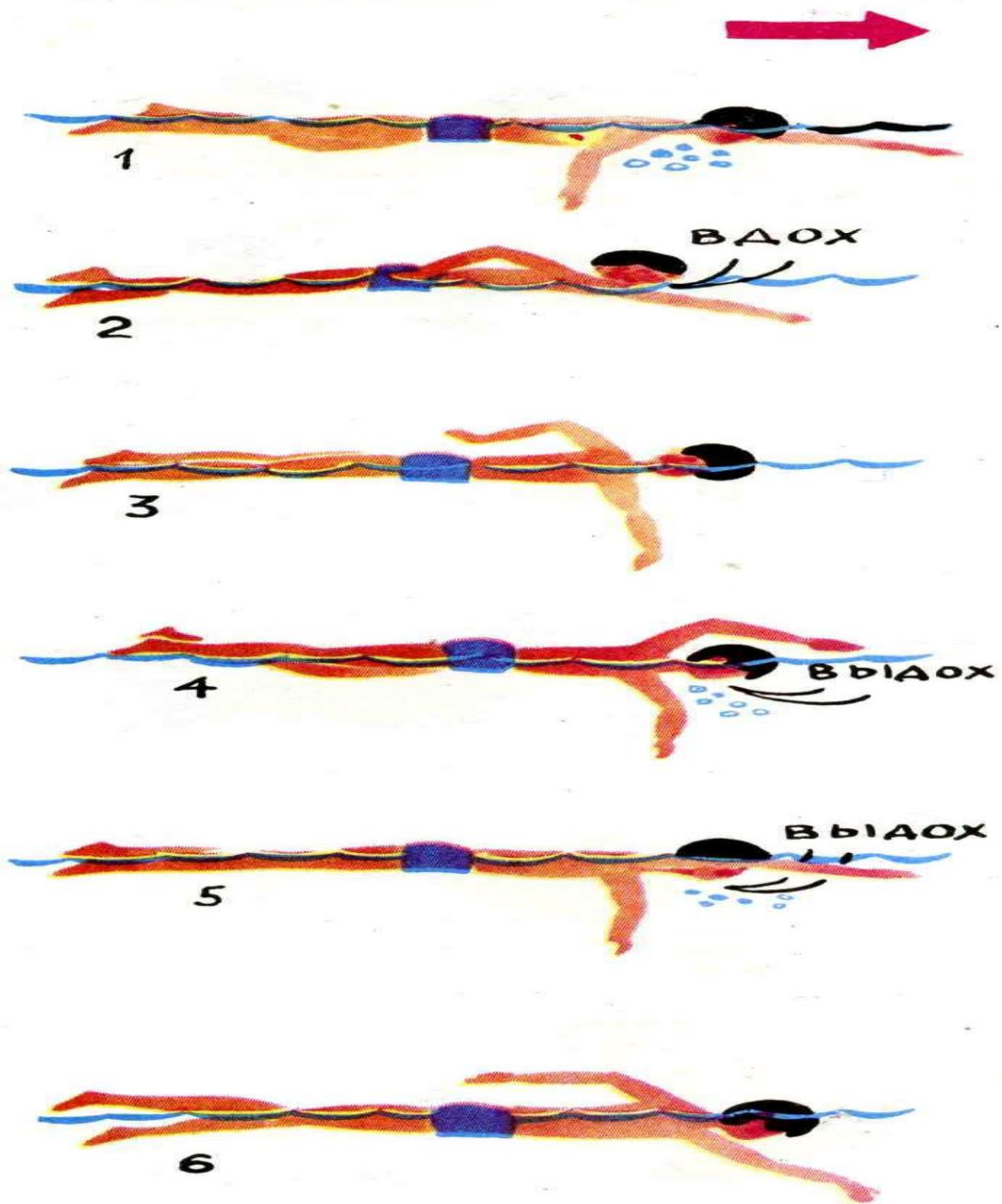
6 MAVZU : Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suish texnikasini o'rgatish Sportchp suzish usullari.

Reja:

1. Boshlang'ich davr
2. Sportcha uslga o'rgatish metodikasi
3. Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish
4. Cho'kayotgan odmi kutqarish
5. Cho'kish.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:

O'quv faoliyati natijalari: Suzishni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.



4- ilova

Oyoq qo'l va nafas olish texnikasi

Suzishni yengillashtirilgan texnika usullariga o'rgatish quyidagicha amalga oshiriladi: 1) Oyoq harakati texnikasiga o'rgatish - qo'llar bilan tayanch vositalaridan tutgan xolda o'rganilayotgan suzish usullaridan (oldinga, yonboshga va chalqancha) boshlanadi. Misol: D.X. qorinda yotgan xolda krol usulida suzishda oyoq xarakatlarini o'rganksh uchun: ikkala qo'l bilan ham basseyn Devoridan ushlab suv yuzasida tana va oyoqlarni gorizontol holatga keltirishadi, oyoq panja qismi biroz ichki tomonga qayishtiriladi, katta amplitudada oyoq harakatlari tez bajariladi.

2) Nafas olish texnikasiga o'rgatish.

Nafas olish texnikasi suzish texnikalari ichida zarurdir. Suzishning yengillashtirilgai barcha usullarida shug'ullanuvchi qorinda yotgan xolatda yuzi suvdan chiqqavda nafas olib, suvga botganda havoni chiqarish amalga oshiriladi. Nafas olish va chiqarishlar uzluksiz ravishda to'liq olinib va to'liq yuborilishi kerak.

3) Qo'llar harakatlariga o'rgatish.

Shug'ullanuvchilarga quruqlikda xarakai yo'nalishlari ko'rsatgoshb tushuntiriladi. Bunda **harakat** amplitudasi va qo'llarning sidiruvchanlik harakatlari ko'rsatiladi. Suvda esa tik turgan xolda odinga engashib nafas olish va qo'yib yuborish bilan bir vaqtda bajariladi. Harakatlar faol bajarilishi bilan birga barmoqdar birlashtirilib qo'l harakatiga periendikulyar bo'lishi kerak. Qo'llar svdiruvchanlik xarakatini shunday tezlatish kerakki katijada o'zini o'rnidan qo'zg'atish darajasiga olib keltirish kerak.

4) Qo'l bilan nafas olishni birga bajarishga o'rgatish. Qoringa yotib suzishning barcha koordinatsiyalarida qo'l bilan nafas olish harakatlari bir xilda bajariladi. Bunda boshning suvdan ko'tarilishi shunday bo'lishi kerakki, natijada og'iz suv satxida bo'lib, nafas olish uchun yaxshi imkon bo'lishi shart.

Qo'l va nafas olish xarakatlarini birga bajarishda, uning to'g'riligi va to'liq shiddat bilan bajarilishiga ko'proq e'tiblarni qaratish kerak.

5) Nafasni tugib turgan xolda qo'l va oyokdarni birga

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni

7-мавзу

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish

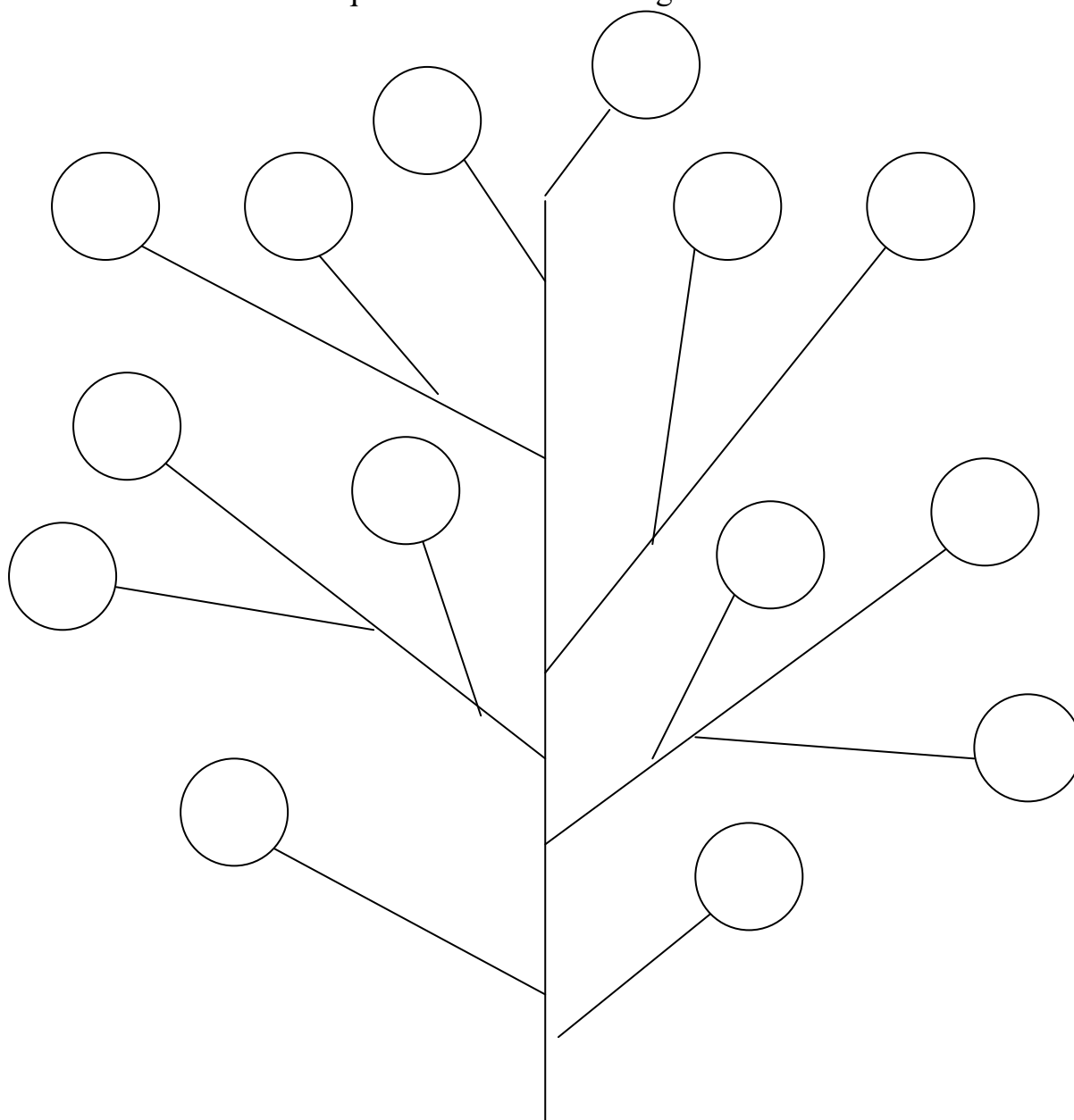
1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Seminar rejasi</i>	1.Boshlang'ich davr 2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish 4.Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. 5.Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni sushni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tugrisidagi ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar berish 2.Sportcha usulga o'gatish metodikasi haqida tushuncha berish 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish xaqida tushuncha berish va izoxlash 4. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. 5. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish •	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; . Boshlang'ich davr xaqida ma'lumotlarga ega bulish. Sportcha usulga urgatish metodikasi xakida bilishlari kerak Suzishga O'rgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida tushunchaga ega bulishlari kerak 4.Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. 5.Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoklar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « Suzish mashg‘ulotlarida o‘rgatish metodlari. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o‘rgatish ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo‘yicha o‘quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish.</p> <p>4. O‘quv kursini o‘rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O‘quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro‘yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1- ilova)</p> <p>1.3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2- ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3- ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..</p>
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo‘yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang‘ich davr haqida ma’lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi.(5- ilova)” Klaster” metodidan foydalangan holda Suzishni sog‘liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvida tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida ma’lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti.Suzishni urgatishda qo‘l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma’lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5.Mavzuni turtinchi reja punkti Cho‘kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho‘kish haqida ma’lumotlarni slayda namoyish qilish(10- ilova) 	<p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p> <p>Tinglaydilar,</p> <p>yozadilar.</p>
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo‘yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2Mustaqil ta’lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3Mustaqil ta’lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi
« Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish » **misolida**



ZANJIR TEXNOLOGIYASI

(110 so'z-5 ball)
(90 so'z- 4 ball)

SUZISH- SHUNG'ISH- SHUG'ULLANMOQ-

8-семинар мавзуси	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish
------------------------------	--

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. cho'kish haqida tushuncha 2. chukishni kelib chiqish sabablari 3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish.
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; <ol style="list-style-type: none"> 1. cho'kish haqida tushuncha ma'lumotlarni talabalarga tushuntirish 2. cho'kish haqida tushuncha). haqida ma'lumotlar berish 3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish. haqida ma'lumotlar berish 	<p style="text-align: center;"><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; <ol style="list-style-type: none"> 1. cho'kish haqida tushuncha ma'lumotlarga ega bulishi kerak. 2. cho'kish haqida tushuncha). haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak 3. cho'kayotgan odamga yordam ko'rsatish.. haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor,suzish xavzasini maketlari,
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasining maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. «Suzish va uning tarixi» xaqida tushuncha» ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo‘yicha o‘quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish. 4. O‘quv kursini o‘rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxatini ishlab chiqish.	.
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O‘quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro‘yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi. 1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi (1- ilova). 1.3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar yozib oladilar
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo‘yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova) 2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzish – O‘kuv fani sifati xakida ma’lumotlar xakida slaydlar namoyish kilish. (5-ilova).” Klaster metodidan foydalanib mavzuni yoritish(6- ilova) 2.3. Mavzuni ikkinchi punkti Suzishning turkumlanishi (klassifikatsiyasi). haqida ma’lumotlar. (7- ilova) 2.4. Mavzuni uchinchi reja punkti. Cuzishning sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati. haqida ma’lumotlarni slayda namoyish kilish (8-ilova).	Tinglaydilar, Yozadilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo‘yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustakil ta’lim uchun savollar (9 ilova) 3.3 Mustakil ta’lim uchun vazifalar (10-ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1- ilova

Mavzu: Suvda cho‘kayotgan odamga birinchi yordam ko‘rsatish

Maruza rejasi 1. .

1. cho‘kish haqida tushuncha

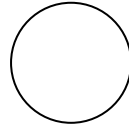
2. chukishni kelib chiqish sabablari

3. cho‘kayotgan odamga yordam ko‘rsatish *O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:* O‘quv fani bo‘yicha umumiy tushuncha berish.

Talabalarni Suzish va uning tarixi va rivojlanish bosqichlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish
O'quv faoliyati natijalari Suzish o'quv fani sifatidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak.

4- ilova

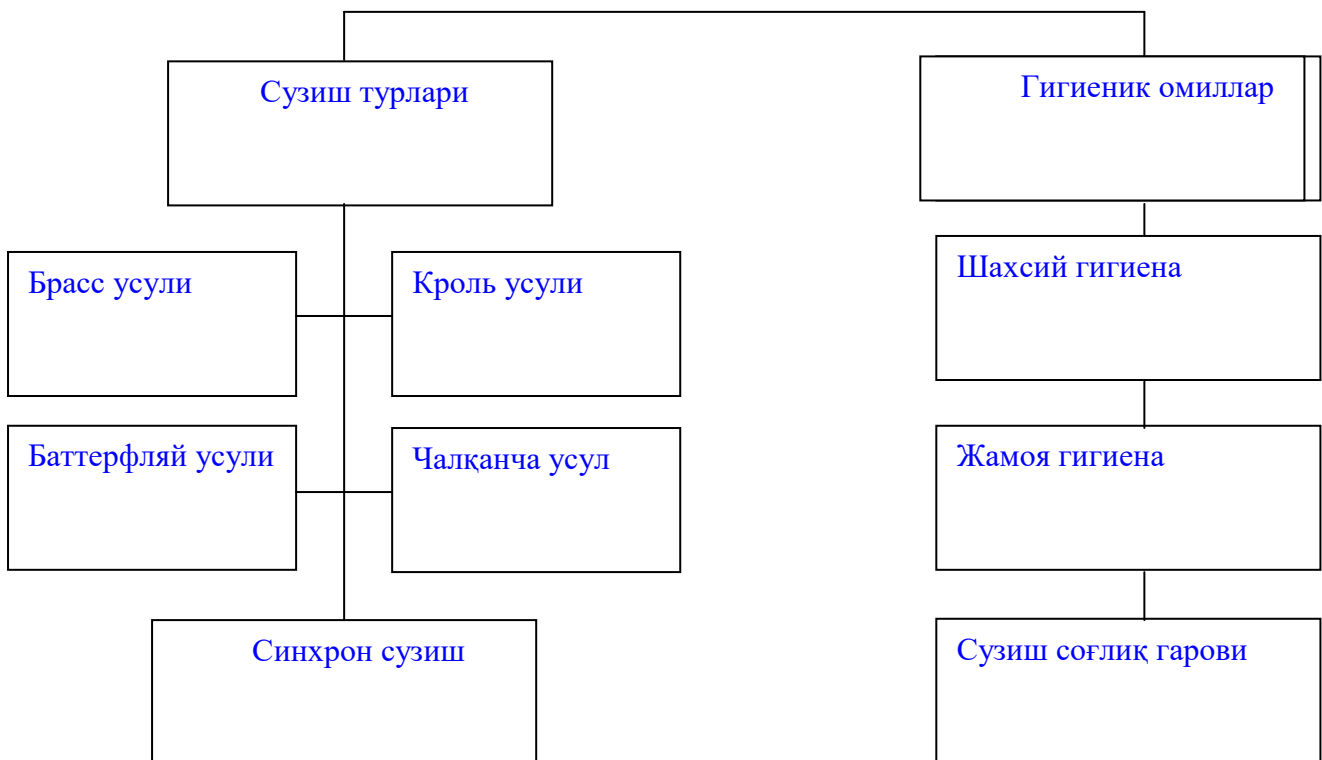
Fan bo'yicha «ZANJIR» metodi “Suzish” fani misolida



SUZISH- ShUNG'ISH- SheYPING- GAVDA GORIZONTAL XOLATDA BO'LISHI-

6- ilova

SUZISHNI TURKUMLANISHI



9-mavzu

Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>reja</i>	<p>1.Suzishning nazariy asoslari.</p> <p>2. suzish bo'yicha musobaqalarni tashqil qilish va o'tkazish</p> <p>3. Suzish bo'yicha hakamlik qilish</p>
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni «Uzbekistonda suzishning rivojlanish tarixi» to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; <p>1.Suzishning nazariy asoslari xakida tushuncha berish</p> <p>2.Suzish sportining boshlangich davri xakida ma'lumotlar berish</p> <p>3. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish</p>	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; <p>1.Suzishning nazariy asoslari xakida tushunchalarni bilishlari kerak</p> <p>2.Suzish sportining boshlangich davri xakida sharhlab berishlari kerak.</p> <p>3 Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish</p>
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoqlar.yangi ped tex
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi qurilish ob'ktlari.
• Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari,.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

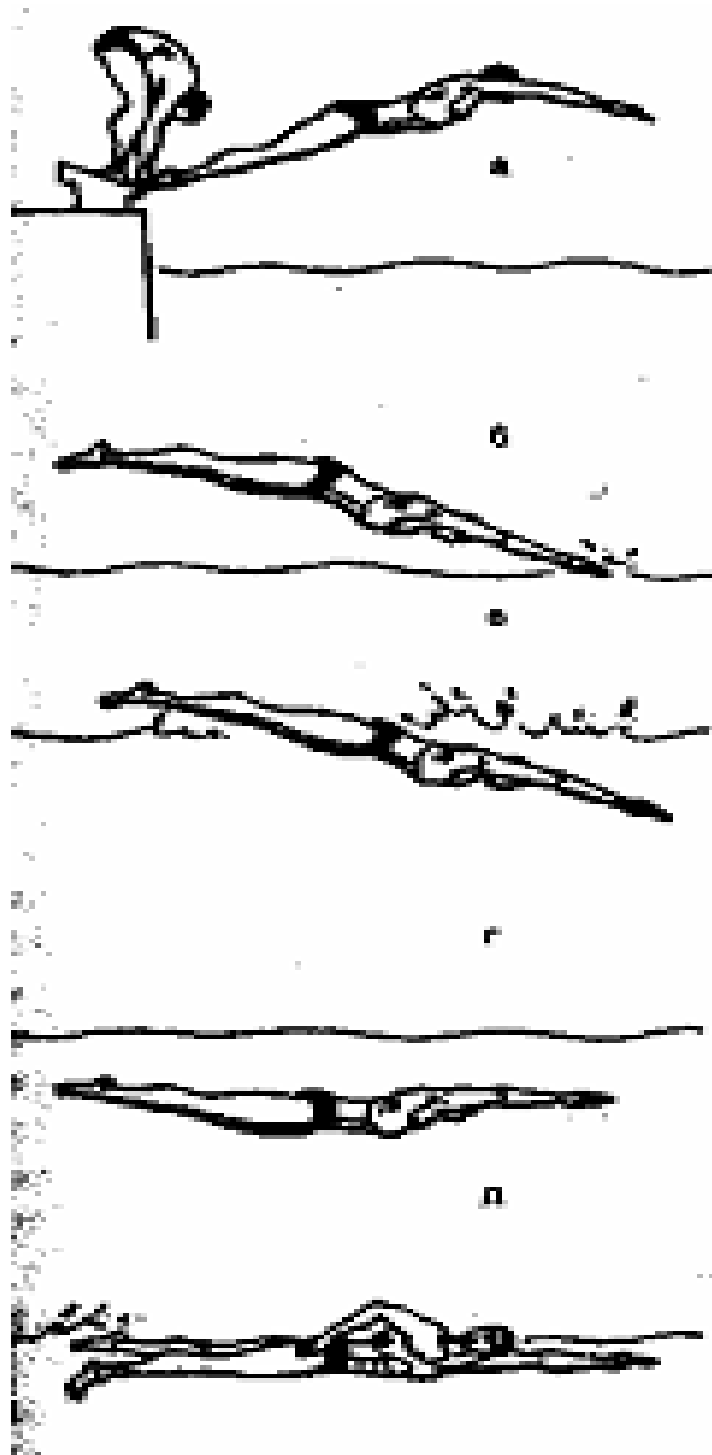
1.2. « Suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish » ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo‘yicha o‘quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish.</p> <p>4. O‘quv kursini o‘rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O‘quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro‘yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi. (1-ilova).</p> <p>1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o‘quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.3. Talabalar o‘quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova).</p> <p>1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	Talabalar amaliy bilimlarga ega bulish.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo‘yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4-ilova)</p> <p>2.2. Mavzuni birinchi reja punkti. Suzishning nazariy asoslari xakida slaydlarni namoyish kilish (5-ilova). Suzishni turkumlanishini “Klaster metodi orkali namoyon qilish (6- ilova)</p> <p>2 Mavzuni ikkinchi reja punkti. Suzish sportining boshlangich davri xakida ma’lumotlar berish (7- ilova)</p> <p>3. Mavzuni uchinchi reja punkti Rossiyada ilk suzish maktablarining tashkil topishi. suzish sportini rivojlanishi xakida ma’lumot berish. (8- ilova)</p> <p>4. Mavzuni to‘rtinchi reja punkti Inqilobdan keiyn Rossiyada suzishni rivojlanishi (9- ilova)</p> <p>5. Mavzuni beshinchi reja punkti Olimpiya uyinlarida suzish. xakida ma’lumotlarni slaydda namoyish kilish va tushuncha berish. (10- ilova)</p>	Talabalar amaliy bilimlarga ega bulish
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo‘yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustakil ta’lim uchun savollar (11-ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta’lim uchun savollar (12- ilova)</p>	Savollar beradilar Vazifani yozib oladilar.

Mavzu Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish

Maruza rejasi

1. Suzishning nazariy asoslari.
 2. suzish bo'yicha musobaqalarni tashqil qilish va o'tkazish
 3. Suzish bo'yicha hakamlik qilish
- O'quv mashg'ulotining maqsadi:* O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.
Talabalarni Suzishni turkumlanishi to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish
- O'quv faoliyati natijalari* Talabalar suzishni nazariy ahamiyati haqidagi ma'lumotlarga ega bulishi kerak.



1-mavzu

Suzish mashg‘ulotlarida mashq qilish va o‘rgatish asoslari.

1.1. Ta‘lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg‘ulot vaqti-2 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg‘ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma‘ruza
<i>Ma‘ruza rejasi</i>	1.Suzishga o‘rgatish texnikasi 2 Suzishga o‘rgatishning asosiy vositalari. 3 Suzish mashg‘ulotida metodlar 4 O‘qitish uslublari 5. Taqvim reja tuzish
<i>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:</i> O‘quv fani bo‘yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni. Suzish texnikasining nazariy asoslari to‘g‘risida ma‘lumotlarga ega qilish	
<i>pedagogik vazifalar:</i> • o‘quv kursining maqsadi va vazifalari, o‘tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; suzishga o‘rgatish texnikasi haqida ma‘lumotlar berish suzishga o‘rgatishning asosiy vositalari. haqida ma‘lumotlar berish suzishga mashgulotida metodlar xakida ma‘lumotlar berish o‘qitish uslublari haqida tushuncha berish va izohlash taqvim reja tuzish xaqida ma‘lumotlar berish va izohlash.	<i>O‘quv faoliyati natijalari:</i> • o‘quv kursining maqsadi va vazifalarini, o‘tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Suzishga o‘rgatish texnikasi xakida tushunchaga ega bo‘lishlari kerak berish. Suzishga urgatishni asosiy vositalari. xakida ma‘lumotlarni bilishlari kerak. Suzishga mashgulotida metodlar i.xakida ma‘lumotlarga ega bulish. • .O‘qitish uslublari tushunchaga ega bo‘lishlari kerak. • Taqvim reja haqida ma‘lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta‘lim berish usullari</i>	Ko‘rgazmali, ma‘ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta‘lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta‘lim berish vositalari</i>	O‘quv qo‘llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob‘ktlari.
<i>Ta‘lim berish sharoiti</i>	O‘TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob‘ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og‘zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

1.2. « SUZISH TEXNIKASI XAQIDA TUSHUNCHA » ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo’yicha o’quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma’ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash. 3. Talabalar o’quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e’lon qilish. 4. O’quv kursini o’rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro’yxatini ishlab chiqish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O’quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro’yxatini beradi va ularga qisqacha ta’riflab izohlar beradi 1.2. Birinchi mashg‘ulot mavzusi, uning maqsadi va o’quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova) 1.3. Talabalar o’quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo’yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2 suzish texnikasiga ta’siri xakida tushuncha berish.(5-ilova)” Klaster” metodidan foydalangan holda Suzishni sog’liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov 3 Suzishga urgatishda asosiy vosita hakida ma’lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova) 2.4.Suzish uslublari.xakida ma’lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8-ilova) • 2.5.Taqvim reja xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo’yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ta’lim uchun savollar (10- ilova) 3.3. Mustaqil ta’lim uchun vazifalar (11- ilova).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1 MAVZU : Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.

Reja:

1. Suzishga o'rgatish texnikasi
2. Suzishga o'rgatishda asosiy vositalar
3. Suzish uslublari
4. Taqvim reja xaqida ma'lumotlar berish.

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish Suzish texnikasi bo'yicha ma'lumotlar berish.:

O'quv faoliyati natijalari: Suzishga urgatishda turli vosita usullarhamda suzish buyicha taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlarni bilishlari kerak.

5 ilova

Suzishga urgatish texnikasi

Bu kuyidagi mashklarga bo'linadi:

a) oyoq va nafas olish harakatlariga o'rgatish, oyoq harakatlarini nafas olishni moslashtirish.

b) qo'l harakatlariga va nafas olishni moslashtirish.

v) mashklarga to'lig'icha o'rgatish uchun mashg'ulotlar. . Maxsus mashklar - snortcha suzish, suzish usulini takomillashtirishda xatolarni to'shirlash yo'lida va suzish texnikasni biroz yaxshiroq variantlarini o'zlashtirish uchun qo'llaniladi.

- Suzishga o'rgatish shakli va usullari - suzishga o'rgatishning 3 ta shakli mavjud: 1. guruhlab; 2 yakka holda va guruxdarni jamlagan holda.

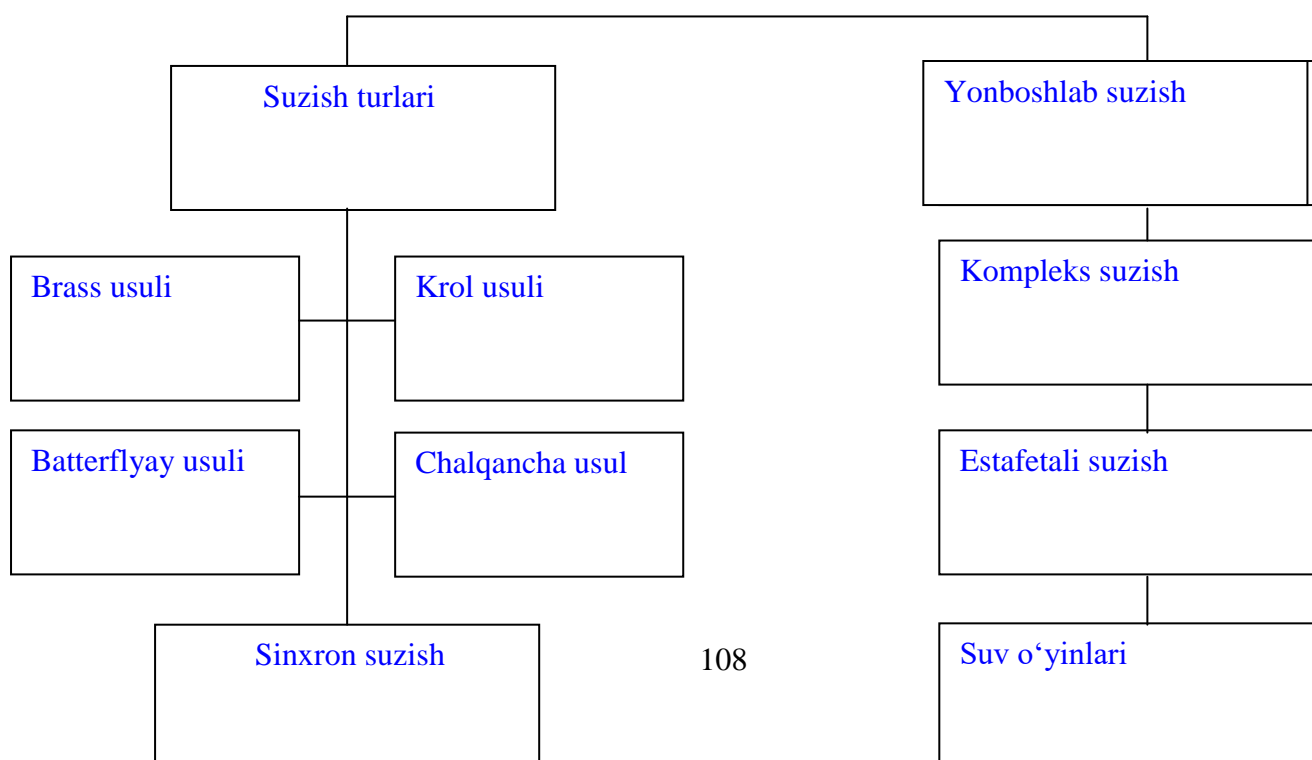
- I - shaklda shug'ullanuvchilar guruh bilan bir xilda o'rgatiladi.

- II - shaklda suzishni bilmaydiganlar bilan ko'proq shugullaniladi.

- III - shaklga yondoshuv maktabda, o'quv maskani va suzish to'garaklarida mashgulotlar olib borishning asosiy shakli hisoblanadi

6- ilova

Suzish nima?



O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlantiruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar tushiniladi.

1) U.R.M.: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchijismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomlagoshtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashklar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqpari jismoniy sifatlar,ini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

a) suvga mostlashuv uchun T.M.

b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.

v) sportcha suzishga o'rgatish uchun tayyorlov mashklari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanavi suvda gorizontol holatga keltirishga o'rgatish(a va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashklarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashkdarni kiritadi.

Quruklikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashklar kuch va egiluvchagoshkki rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

O'QITISH USLUBLARI.

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdaga afzalroq vositadir.

O'qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so'z uslubi, ko'rgazmalilik va amalda qo'llash uslubi.

So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashklar davomiyligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali kurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir. Amalda bajarish metodi - bu mashklarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqokligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashklar elementlarini o'zlashtiradilar.

Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqpar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liq tushuncha bershtadi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta -sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olishharakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

Yuqoridagi metodlar texnikasi va uning elementlari nazriy (tushintirish) jixatidan kuyidagilarga asoslangan.

- Usullarni bajarib ko'rish (o'rganilayotgan usulda suzishni bajarish).
- Quruklikda harakatlar shakli bilan amaliy tanishuv. Suvda harakatlanishning alohida mazmuni va usullar elementlarini o'zlashtirish. To'lig'icha suzish usulini bajarish. Suzish usullari texnikasi va uning-elementlarini.

Dars - suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy shakli. U aniq yo'nalishda bir tizimga ega va u 3 qismdan iborat: 1) tayyorlov, 2) asosiy va 3) yakuniy qismlar.

Darsning tayyorlov kdsmi (20 min)

Shugullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo'yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko'rsatish va tushintirish, quruklikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashklarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o'rin oladi.

AMALIY MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI

2-3-4 mavzular	Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.(2 soat) Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. .(2 soat) Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari 2 coat
---------------------------	---

<i>Mashg'ulot vaqti-6 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari 2. .Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. 3. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni. Suzish texnikasining nazariy asoslari to'g'risida ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p style="text-align: center;"><i>pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; suzishga o'rgatish texnikasi haqida ma'lumotlar berish suzishga o'rgatishning asosiy vositalari. haqida ma'lumotlar berish suzishga mashgulotida metodlar xakida ma'lumotlar berish o'qitish uslublari haqida tushuncha berish va izohlash taqvim reja tuzish xaqida ma'lumotlar berish va izohlash. 	<p style="text-align: center;"><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; .Suzishga o'rgatish texnikasi xakida tushunchaga ega bo'lishlari kerak berish. Suzishga urgatishni asosiy vositalari. xakida ma'lumotlarni bilishlari kerak. Suzishga mashgulotida metodlar i.xakida ma'lumotlarga ega bulish. • .O'qitish uslublari tushunchaga ega bo'lishlari kerak. • Taqvim reja haqida ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar.
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.

<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ektlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

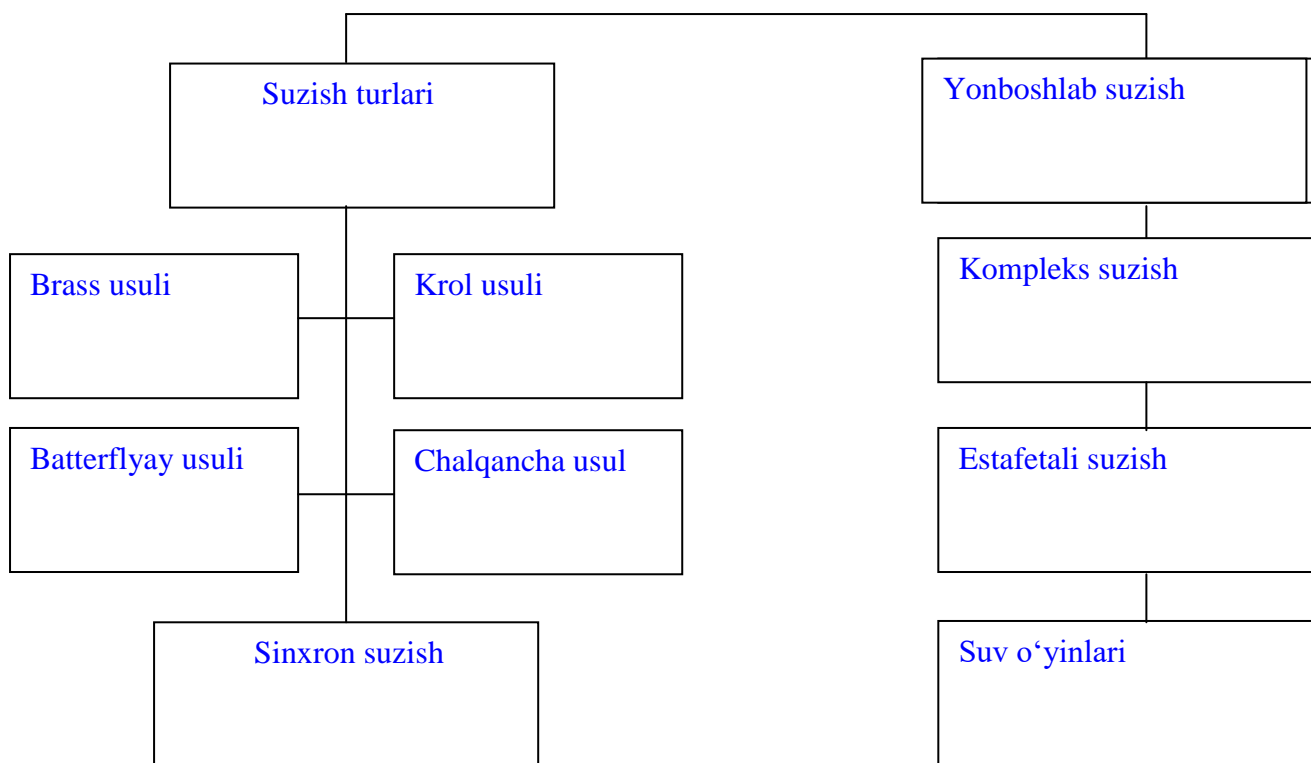
**1.2. « Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari. »
ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Ish bosqich-lari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash. 2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydlarini tayyorlash. 3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish. 4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi 1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova) 1.3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlari bilan tanishtiradi (2-ilova). 1.4. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).	Tinglaydilar. Talabalar mavzu rejasini yozib oladilar..
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova) 2.2 suzish texnikasiga ta'siri xakida tushuncha berish.(5-ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov 3 Suzishga urgatishda asosiy vosita hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova) 2.4.Suzish uslublari.xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8-ilova) • 2.5.Taqvim reja xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova)	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.

<p>3. Yakuniy bosqich <i>(10 daqiqa)</i></p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2. Mustaqil ta'lim uchun savollar (10- ilova) 3.3. Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (11- ilova).</p>	<p>Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.</p>
--	--	---

6- ilova

Suzish nima?



7-ilova

O'rgatishning asosiy vositalari

O'rgatishni asosiy vositalari deyilganda -umumiy rivojlaniruvchi, tayyorlov va maxsus mashklar tushiniladi.

1) U.R.M.: kuch, tezlik, chaqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy –sifatlarni takomillashtirishga imkon yaratadi. U.R.M. umurtqa pog'onasini to'g'ri o'sishi, ko'krak qafasini kengayishi, qo'l-oyoq muskullari va tananing boshqa alohida muskullarni to'g'ri rivojlantirishda davolovchijismoniy tarbiyaning ham asosiy vositalaridan hisoblanadi. Bundan tashqari U.R.M. ish bajarish imkoniyatlarini oshirishda harakatchanlik ko'nikmalarini takomgoshashtirish bilan birga kishida uddaburonlik doirasini kengaytiradi. Tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra U.R.M. gimnastik mashq elementlaridan" yurish, yugurish, sakrashlar kabi mashkdar shaklida bajariladi.

2) Tayyorlov mashqpari jismoniy sifatlar,ini texnikaviy rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari suzish ko'nikmalariga o'rgatish va bazi bir suzish elementlarini rivojlantirish uchun zarur omil hisoblanadi. Tayyorlov mashqlari 3 ta guruhga bo'linadi:

- a) suvga mostlashuv uchun T.M.
- b) yengillashtirilgan usullar bilan suzishga o'rgatish uchun T.M.
- v) sportcha suzishga o'rgatysh uchun tayyorlov mashklari.

a) Suvga moslashuv uchun T.M. o'rganuvchiga suv oldida yuzaga keladigan vahimalarni yengishda, tanavi suvda gorizontol holatga keltirishga o'rgatshsh(a va oddiy harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

b) Yengillashtirilgan usul bilan suzishga o'rgatish uchun T.M o'rganuvchiga sportcha suzish usuli harakatlari texnikasini o'rgatish uchun tag zamin hisoblanadi. Ular o'z tarkibiga texnika elementlarini o'rgatish va to'liq koordinatsiyada suzishda (qo'l, oyoq va nafas olish harakatlari) uchun xuddi oddiy sidralish

harakatlarini oladi. Suzishning sportcha usulini o'rgatishga tayyorgarlik o'z tarkibiga quruklikda harakat mashklarini imitatsiya qilishni va suvda bajariladigan mashkdarni kiritadi.

Quruklikdagi bajariladigan maxsus gimnastik mashklar kuch va egiluvchagoshkki rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

8-ilova

O'QITISH USLUBLARI.

O'qitish uslubi - bu o'qituvchi shugullanuvchilarga zarur ko'nikma va malakalarni o'rgatishdagi afzalroq vositadir.

O'qitish uslubining 3 ta asosiy turi ma'lum: so'z uslubi, ko'rgazmalilik va amalda qo'llash uslubi.

So'z uslubi - bu tushintirish, ko'rsatish, suhbat, tanbeh, komanda berishlar va mashklar davomiyligini sanashlar demakdir.

- Ko'rgazmalilik metodi - bo' mashqni aynan bajarib ko'rsatish, o'quv qo'llanma va ko'rgazmali kurollardan foydalanish, o'quv filmlaridan foydalanib dars o'tish demakdir. Amalda bajarish metodi - bu mashklarni amalda bajarish, o'yinlar va musobaqalashuvlar demakdir. Mashqlar bajarish uslubi ko'p qirrali takrorlashlar natijasida ba'zi elementlarni o'zlashtirish va to'liq o'rgatishga qaratilgan.

- O'yin uslubi - darsning qiziqarli bo'lishi shug'ullanuvchi mashq bajarayotganida uyushqokligini oshirish va charchashni oldini olishga yordamlashadi,

- Musobaqa uslubi - bu "kim uzoqroq sirg'anadi", "kim tez suzadi" va "kim uzoqroqqa suzadi" degan bellashuvlar orqali mashklar elementlarini o'zlashtiradilar.

Suzishga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha mashqpar bir tizim bo'limlarida mujassamlashadi. Ya'ni bundan avval o'rganilayotgan suzish usuli ko'rsatib beriladi va tahlil qilinadi (to'liqroq tushuncha bershtadi), uni tashkil etadigan elementlarga ajratiladi (oyoq - qo'l harakatlariga nafas olishni moslashtirish) asta -sekinlik bilan shug'ullanuvchi suzishning to'lig'icha o'rganish uslubini o'zlashtirib boradi. Suzishga o'rgatishning umumiy tizimi quyidagi bosqichlardan tashkil topgan: o'rganiladigan suzish uslubi va uning elementlarini namoyish qilish (tana xolati, nafas olishharakatlari va qo'l - oyoq harakat shakli bilan nafas olishning bog'likligi).

Yuqoridagi metodlar texnikasi va uning elementlari nazriy (tushintirish) jixatidan quyidagilarga asoslangan.

- Usullarni bajarib ko'rish (o'rganilayotgan usulda suzishni bajarish).

- Quruklikda harakatlar shakli bilan amaliy tanishuv. Suvda harakatlanishning alohida mazmuni va usullar elementlarini o'zlashtirish. To'lig'icha suzish usulini bajarish. Suzish usullari texnikasi va uning elementlarini.

Dars - suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy shakli. U aniq yo'nalishda bir tizimga ega va u 3 qismdan iborat: 1) tayyorlov, 2) asosiy va 3) yakuniy qismlar.

Darsning tayyorlov kdsmi (20 min)

Shugullanuvchilarni jamlashda dars vazifasi va mazmunini tushuntirishda, dars mavzusi bo'yicha qisqacha nazariy suhbat yangi materialni ko'rsatish va tushintirish, quruklikda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va suvda tayyorlov mashklarini bajarishlar darsning tayyorlov qismidan o'rin oladi.

5-6-7-8
mavzular

**Sportcha suzish usullari kukrakda krol chalkancha
brass usul Buriilishlar usuli**

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

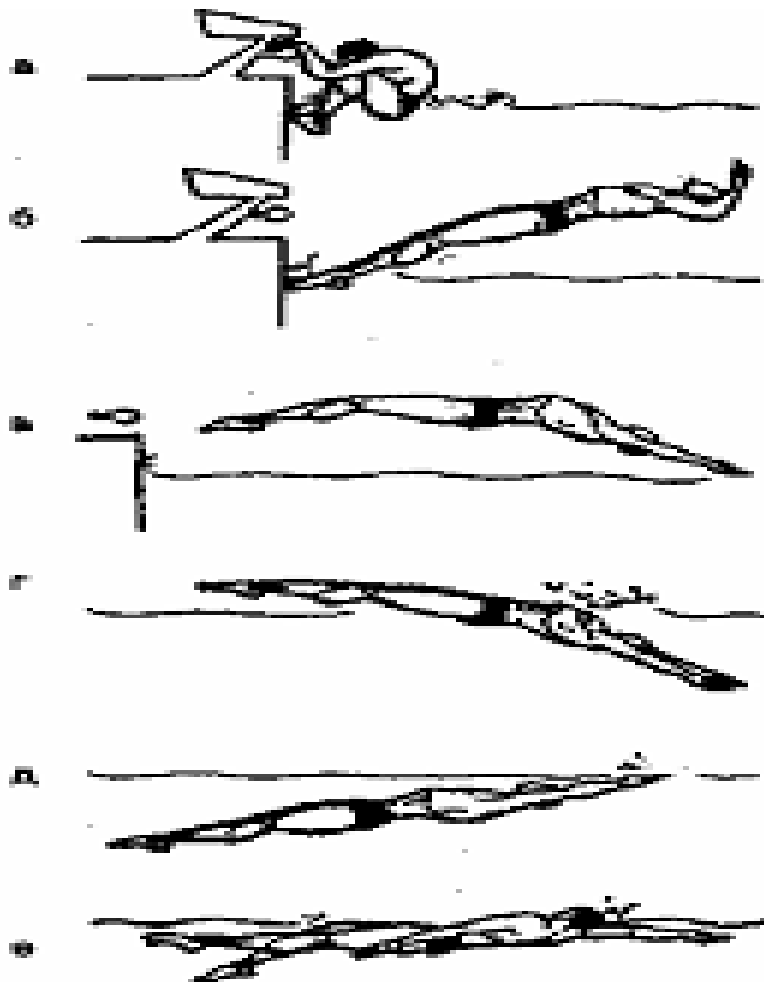
<i>Mashg'ulot vaqti-8 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Seminar rejasi</i>	<p>1.Boshlang'ich davr 2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish 4.Cho'kayotgan odamni kutqarish 5.Cho'kish.</p>
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish. Talabalarni sushni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tugrisidagi ma'lumotlarga ega qilish</p>	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar berish 2.Sportcha usulga o'gatish metodikasi haqida tushuncha berish 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish xaqida tushuncha berish va izoxlash 4.Cho'kayotgan odamni kutqarish haqida ma'lumotlar berish • 5.Cho'-kish.xaqida ma'lumotlar berish va izoxlash 	<p><i>O'quv faoliyati natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; . Boshlang'ich davr xaqida ma'lumotlarga ega bulish. Sportcha usulga urgatish metodikasi xakida bilishlari kerak Suzishga O'rgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida tushunchaga ega bulishlari kerak Cho'kayotgan odamni kutqarish xaqida bilishlari kerak Cho'kish ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoklar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish

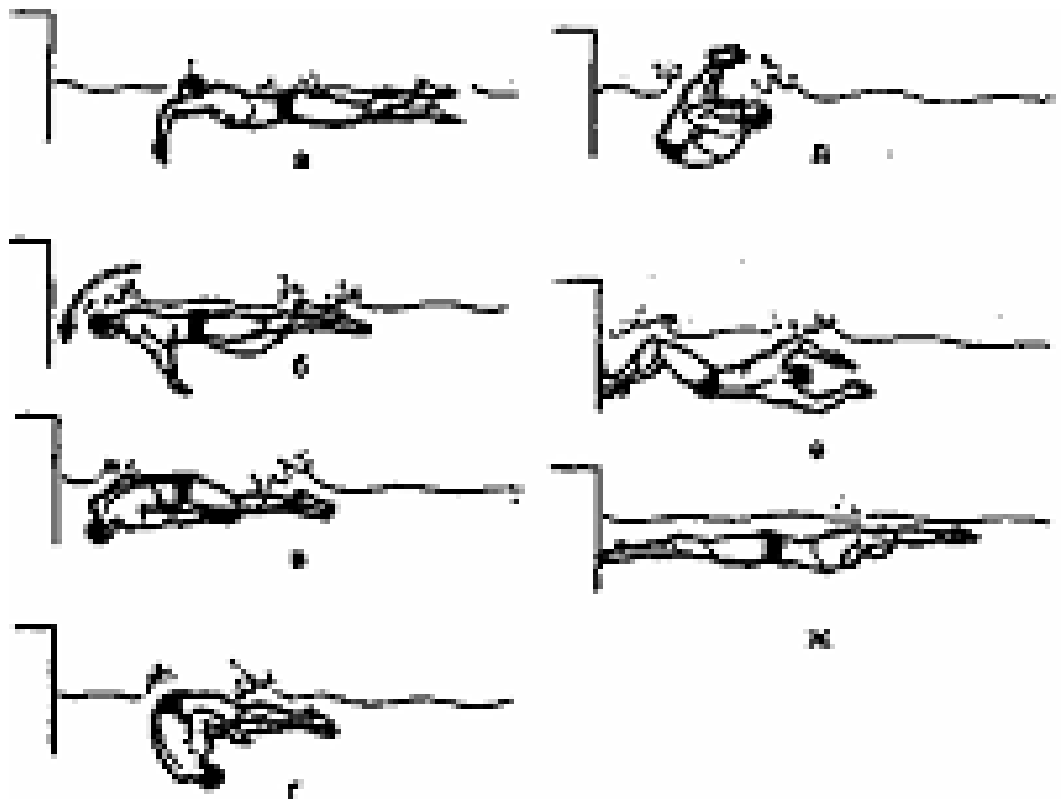
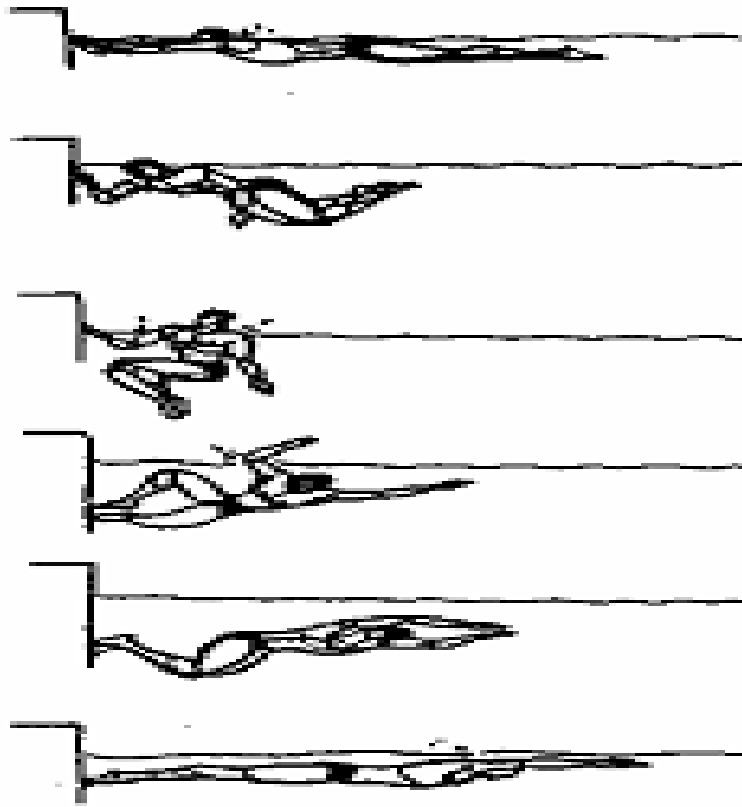
1.2. « Burilishlar kukrakda krol usuli ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

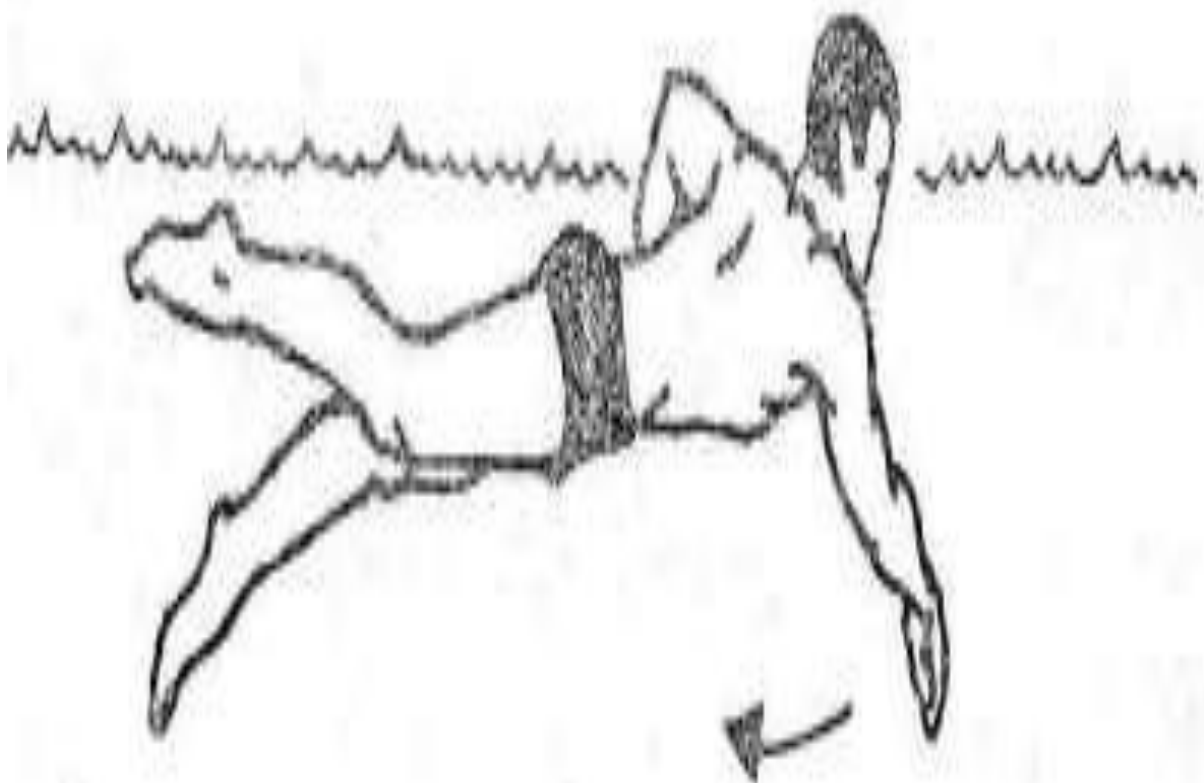
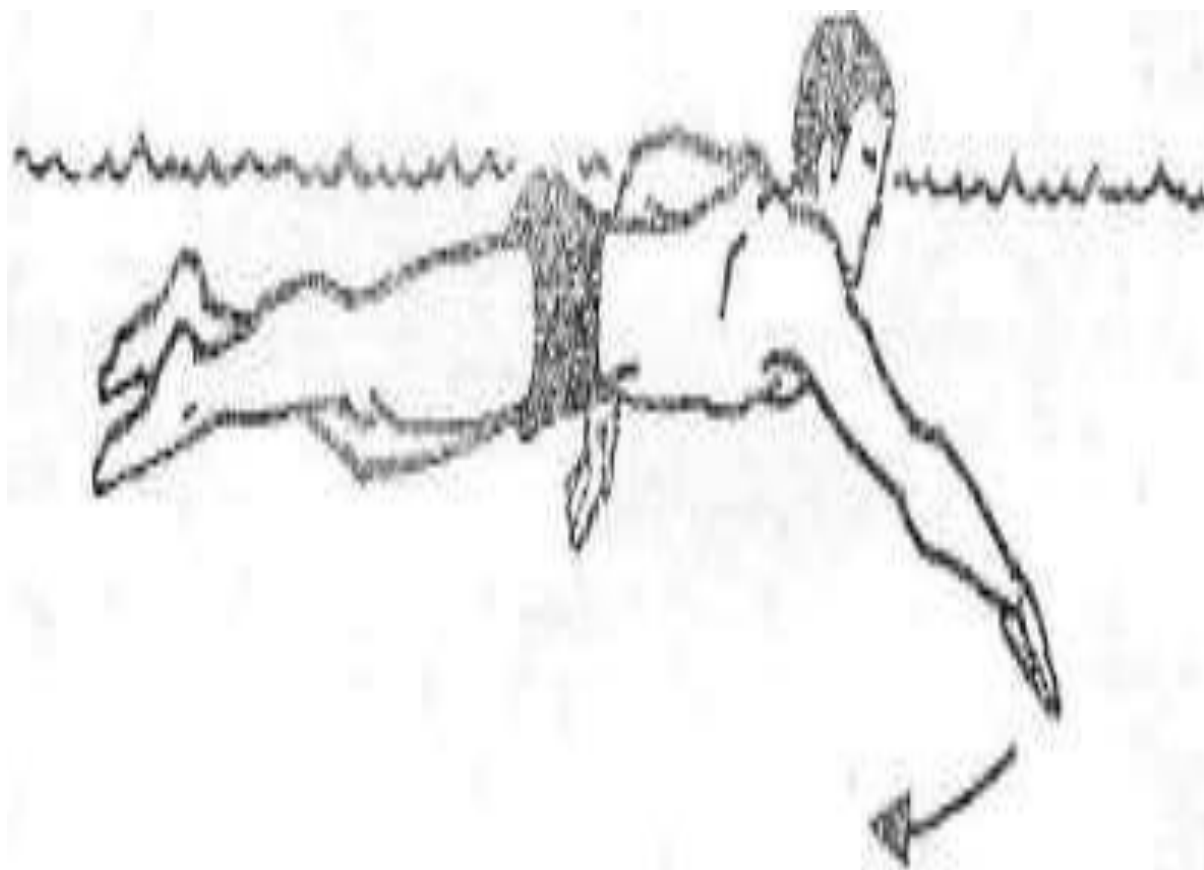
<i>Ish bosqich-lari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	Tinglaydilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi.(5- ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti.Suzishni urgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5.Mavzuni turtinchi reja punkti Cho'kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho'kish haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish(10- ilova) 	Talabalar amaliy jixatdan tushunchaga ega buladilar
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2Mustaqil ta'lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	Uyga vazifa etib Jismoniy sifatlarga 5 tadan mashk urganib keladilar.

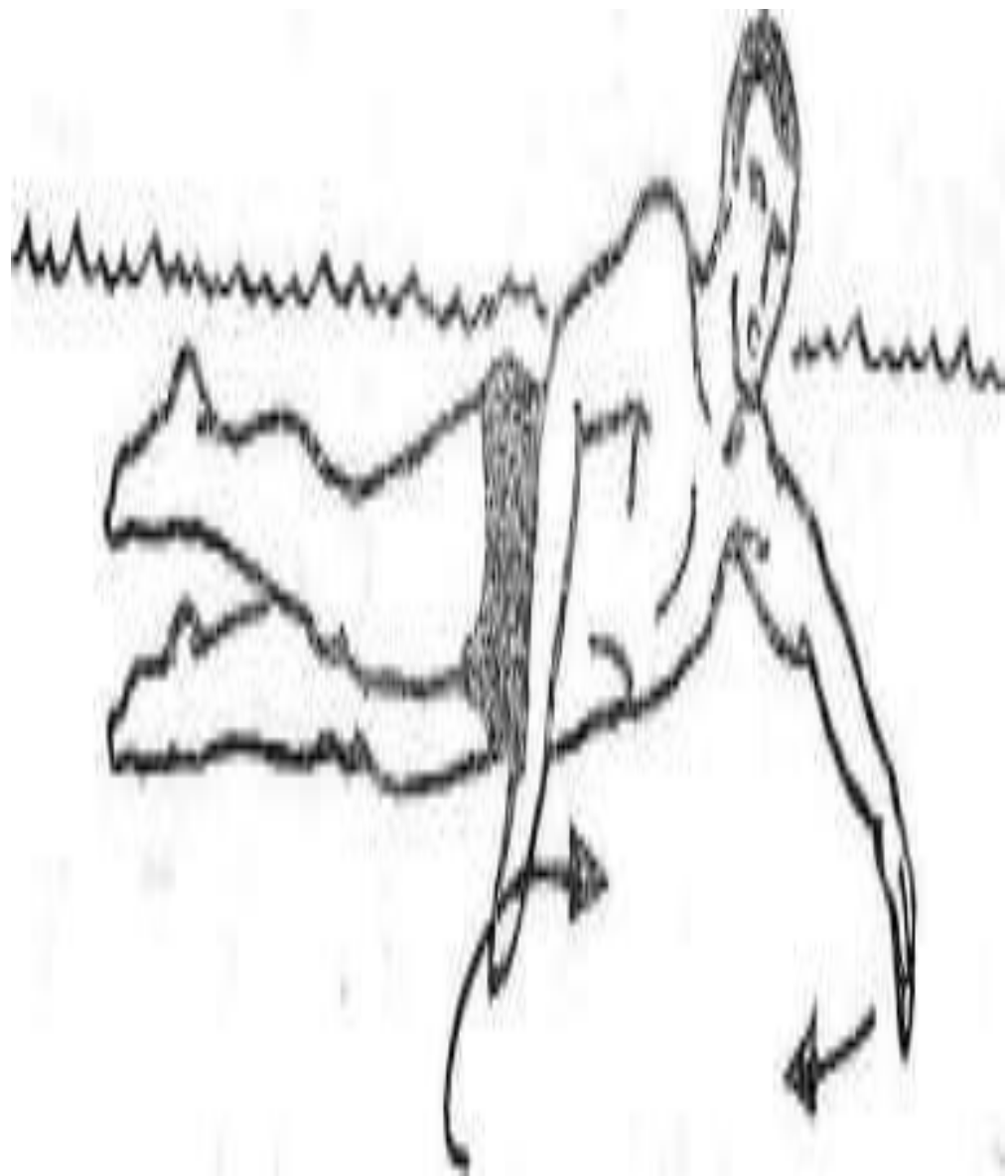
Mashq: tik holda oldinga engashib, kaftlariga suv olib za yuziga sepish; oldinga engashib yuzini asta suvga botirish; bo‘ynigacha suvga botib turish; iyagigacha so‘ngra ko‘zigacha va oxiri batamom suvga botish bilan birga suv tagida ko‘zlarni ochish.

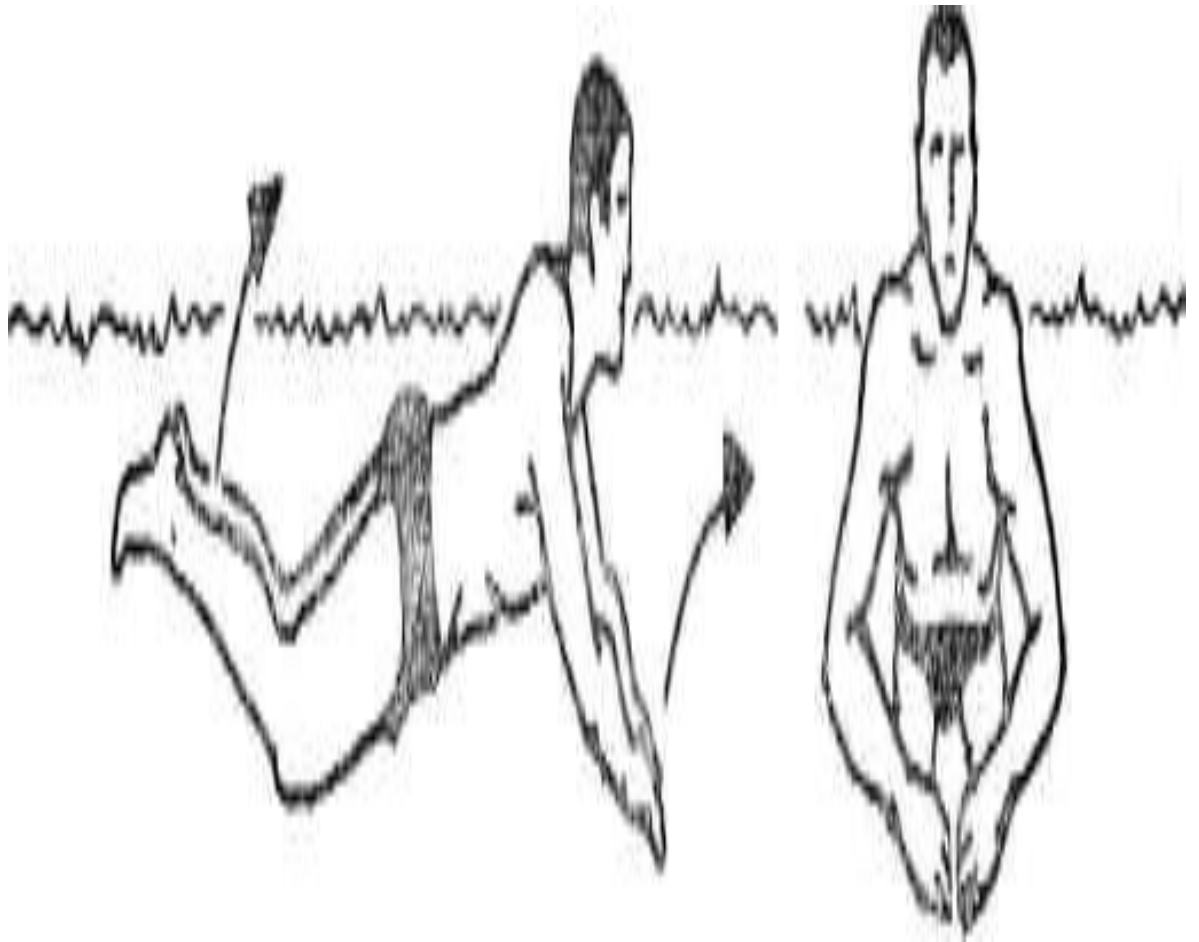
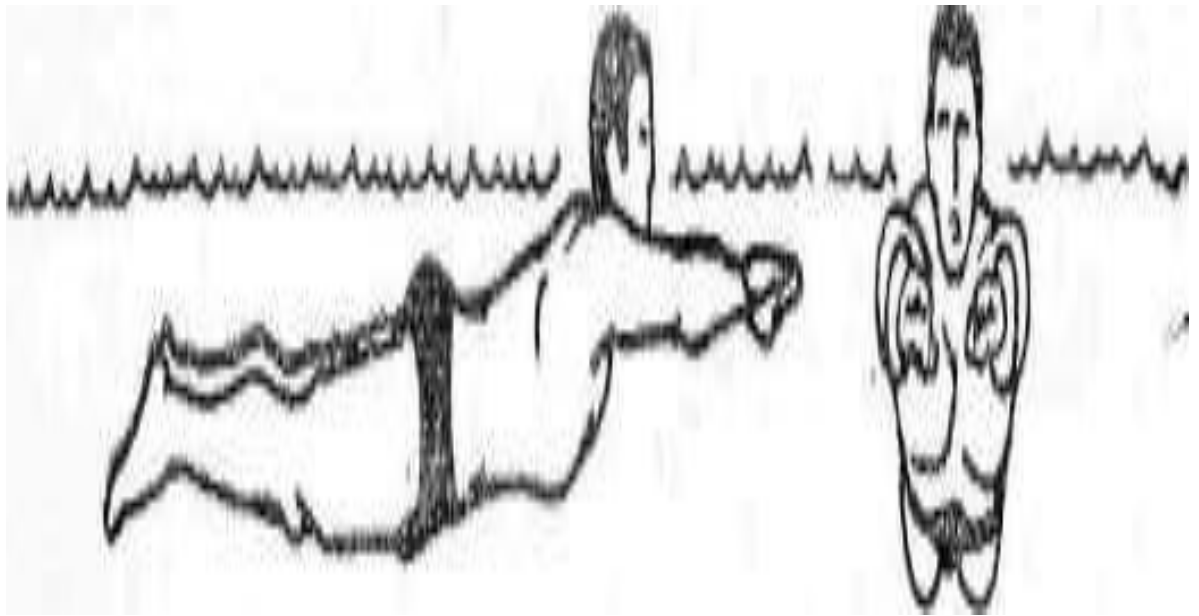
Gurux mashqlari. Nafas mashqlari - tayyorlov mashqlari uchun asosan moslashuv va suvda nafas chiqarishga o‘rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Yuzni suvga to‘liq bitqizgandan keyin og‘izni ochib emas yopiq lablar orasidan bir zaylda xavoni to‘liq chiqarish va yuzni suvdan chiqargandan so‘ng og‘izni katta ochib chuqur nafas olishni bajarish zarur.

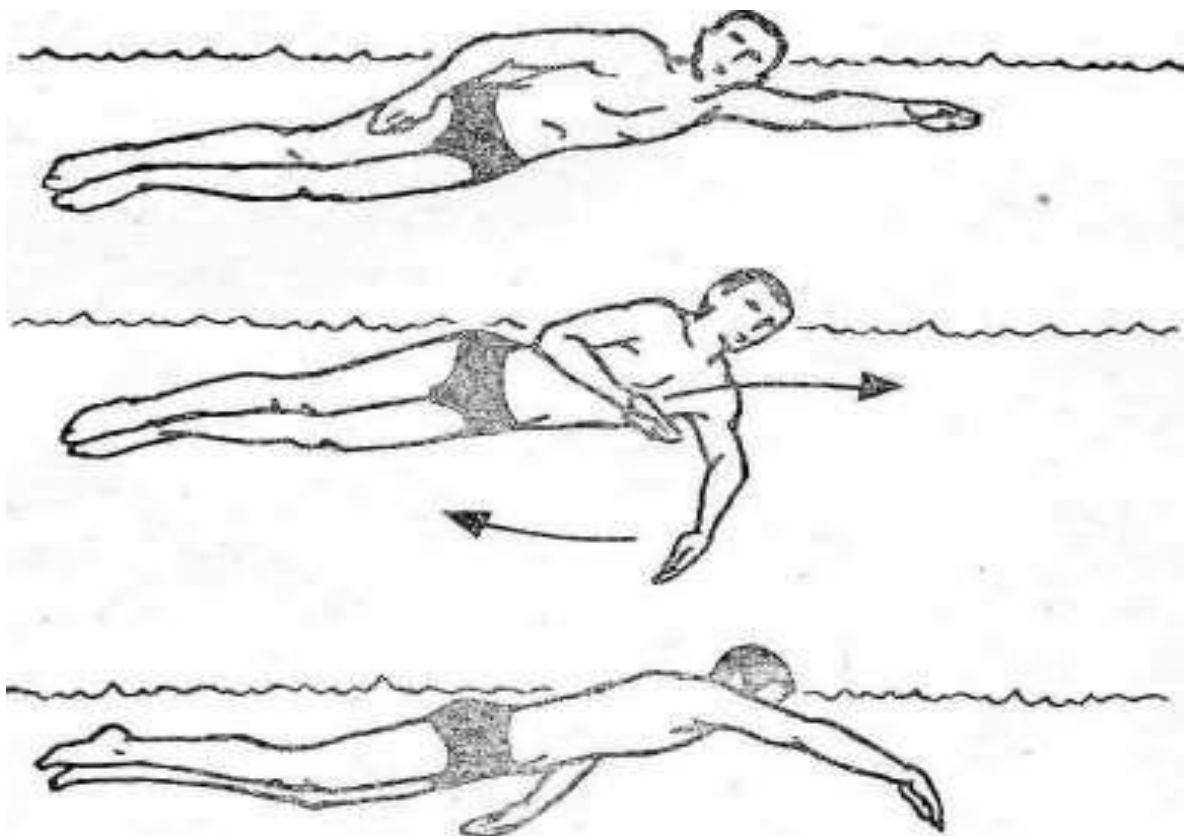
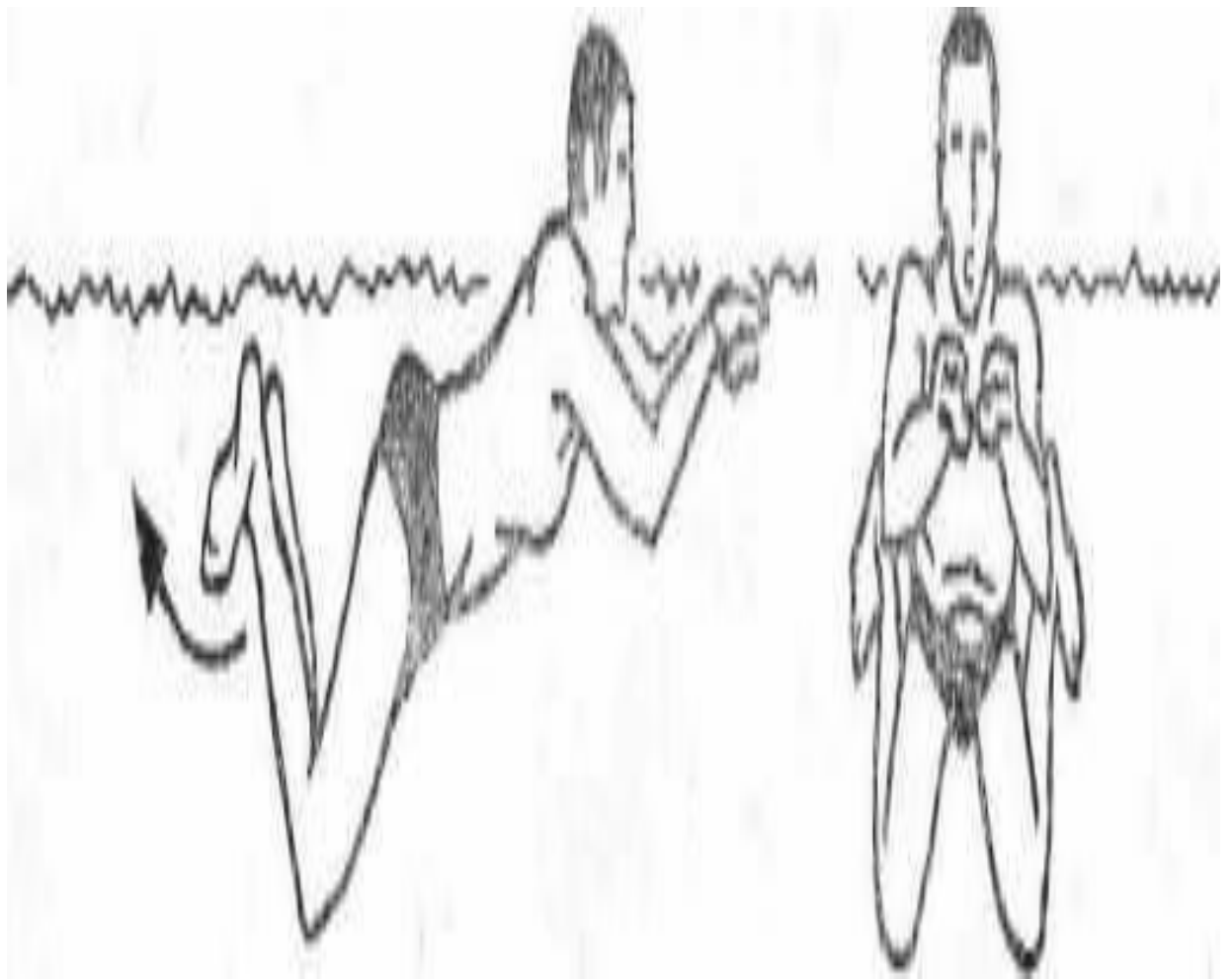


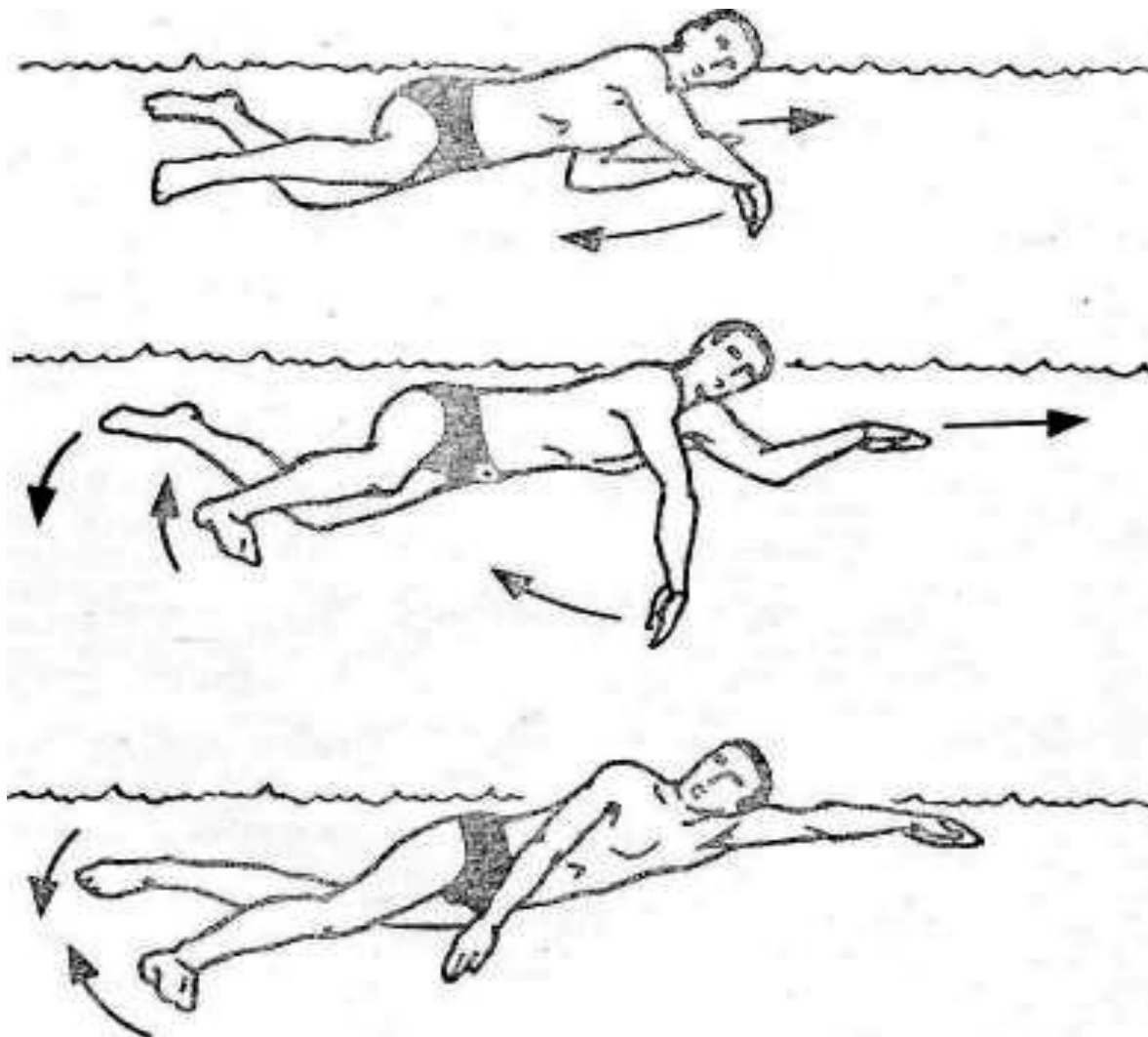












Gurux mashqlari. Nafas mashqlari - tayyorlov mashqlari uchun asosan moslashuv va suvda nafas chiqarishga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Yuzni suvga to'liq bitqizgandan keyin og'izni ochib emas yopiq lablar orasidan bir zaylda xavoni to'liq chiqarish va yuzni suvdan chiqargandan so'ng og'izni katta ochib chuqur nafas olishni bajarish zarur.

Mashq: engashib suvga puflash (xuddi piyoladagi issiq suvni puflagandek); og'izni suvga tekkazib faol nafas chiqarish, boshni suvga botirib burun va og'iz orqali nafas chiqarish. 5. Gurux- mashqlar. Qalqish - bu gurux mashkdari yordamida o'quvchi chuqur nafas olib engashgan holda suvga botsa suvning ko'taruvchi qarshilik kuchi uni tezlikda suv yuzasiga qaytaradi va shu xolatda ma'lum vaqt ushlab turadi. Bunga "Yulduzcha", "Meduza" mashkdari kiradi.

6. Gurux mashklar. Yotish - bu gurux mashklarining asosiy¹ vazifasi ta-nani suvda gorizontol xolatda tutib turishga ko'nikma hosil qilish. Mashq: ko'krakda va chalqanchasiga yotgan holda "yulduzcha" xolatidagi mashklar bajarish.

7. So'ngga gurux mashklar. Bu gurux mashklar o'tiltan ko'nikmalarni mustahkamlash jarayonida ya'ni , startdan chiqish va ortga qaytish paytdagi burilishlarda tananing suv qarshiligini yengish va oldinga silliq harakat qilishga imksj beradi. Srrpanishlar oldinga yetib, chalqancha va yonboshga "qo'llarni turli holatda turganida bajariladi. Sirpanish biror jismga yoki basseyn devorlaridan depsingan xolda bajariladi.

Misol: Qoringa yotib olda sirpanishda qo'llar oldinga uzatiladi, bosh esa qo'llar orasida gorizontol holatda bo'ladi: nafas ushlab turshtib tana gorizontol xolatda bajariladi: xuddi shuningdek chalqancha va yonbosh usullarida ham shu holatlar qo'llaniladi. Yengillashtirilgan usullarda suzishga o'rganish.

6- ilova

Sportcha usulga o'rgatish metodikasi

Suzishning sportcha usulga o'rgatishning asosiy qiyinchiliklar quyidagilar hisoblanadi: shug'ullanuvchining nafas olish ritmiga qo'l va oyoklar xarakati davomiyligini moslashtira olmasligi, suzish usuli tuzilishini aniqlashda bo'ladigan ko'pincha ikkala qo'li bilan bir vaqtda harakat qilish bilan tanani uzoq vaqt suv satxida gorizontol qalqib turishiga, suvga botmagan bosh esa nafas olish va chiqarish imkonini berish,

Bu xdrakatlarni qayta-qayta takrorlashlar harakat bilan nafas olishning bir ma'romda bajarilishiga muvofiq etadi.

Oyoq qo'l va nafas olish texnikasi

Suzishni yengillashtirilgan texnika usullariga o'rgatish quyidagicha amalga oshiriladi: 1) Oyoq harakati texnikasiga o'rgatish - qo'llar bilan tayanch vositalaridan tutgan xolda o'rganilayotgan suzish usullaridan (oldinga, yonboshga va chalqancha) boshlanadi. Misol: D.X. qorinda yotgan xolda krol usulida suzishda oyoq xarakatlarini o'rganksh uchun: ikkala qo'l bilan ham basseyn Devoridan ushlab suv yuzasida tana va oyoqlarni gorizontal holatga keltirishadi, oyoq panja qismi biroz ichki tomonga qayishtiriladi, katta amplitudada oyoq harakatlari tez bajariladi.

2) Nafas olish texnikasiga o'rgatish.

Nafas olish texnikasi suzish texnikalari ichida zarurdir. Suzishning yengillashtirilgai barcha usullarida shug'ullanuvchi qorinda yotgan xolatda yuzi suvdan chiqqavda nafas olib, suvga botganda havoni chiqarish amalga oshiriladi. Nafas olish va chiqarishlar uzluksiz ravishda to'liq olinib va to'liq yuborilishi kerak.

3) Qo'llar harakatlariga o'rgatish.

Shug'ullanuvchilarga quruqiikda xarakai yo'nalishlari ko'rsatgoshb tushuntiriladi. Bunda **harakat** amplitudasi va qo'llarning sidiruvchanlik harakatlari ko'rsatiladi. Suvda esa tik turgan xolda odinga engashib nafas olish va qo'yib yuborish bilan bir vaqtda bajariladi. Harakatlar faol bajarilishi bilan birga barmoqdar birlashtirilib qo'l harakatiga periendikulyar bo'lishi kerak. Qo'llar svdiruvchanlik xarakatini shunday tezlatish kerakki natijada o'zini o'rnidan qo'zg'atish darajasiga olib keltirish kerak.

4) Qo'l bilan nafas olishni birga bajarishga o'rgatish. Qoringa yotib suzishning barcha koordinatsiyalarida qo'l bilan nafas olish harakatlari bir xilda bajariladi. Bunda boshning suvdan ko'tarilishi shunday bo'lishi kerakki, natijada og'iz suv satxida bo'lib, nafas olish uchun yaxshi imkon bo'lishi shart.

Qo'l va nafas olish xarakatlarini birga bajarishda, uning to'g'riligi va to'liq shiddat bilan bajarilishiga ko'proq e'tiblmi qaratish kerak.

5) Nafasni tugib turgan xolda qo'l va oyokdarni birga harakat qilishga o'rgatish.

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang		
A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni

16 Amaliy mashg'ulot mavzusi

Chalkancha usulda burilish. Suvda sirganish mashklari kzl oyoqlarni suvda xarakatlanishi

- 1.Boshlang'ich davr
- 2.Sportcha uslga o'rgatish metodikasi
- 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish

Mashg'ulot maqsadi: O'quv fani bo'yicha: **Chalkancha usulda burilish. Suvda sirganish mashklari kzl oyoqlarni suvda xarakatlanishi umumiy tushuncha berish bo'yicha ma'lumotlar berish.:**

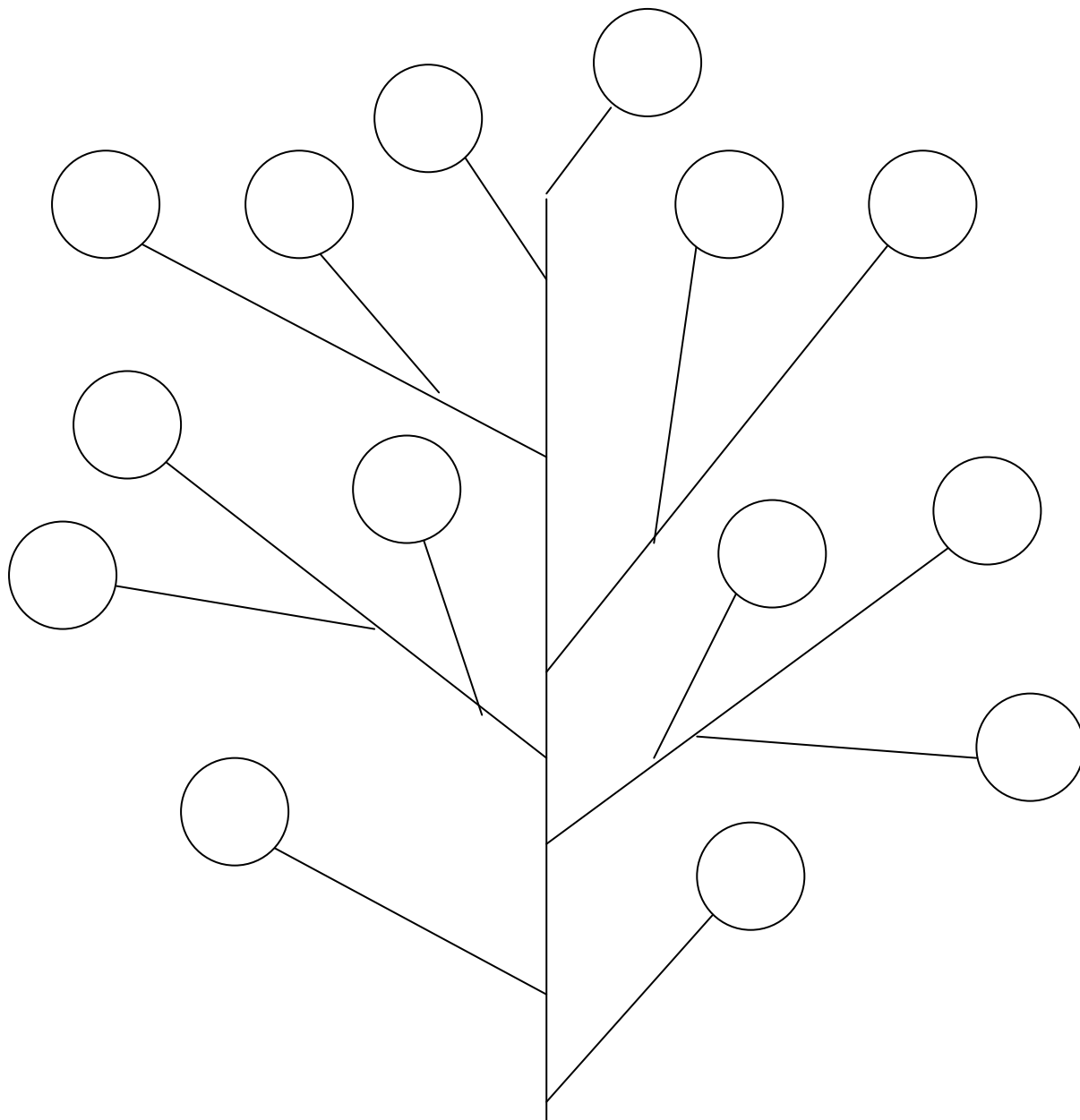
O'quv faoliyati natijalari: : **Chalkancha usulda burilish. Suvda sirganish mashklari kzl oyoqlarni suvda xarakatlanishi xaqida tushuncha**

1.2. « Chalkancha usulda burilish. Suvda sirganish mashklari kzl oyoqlarni suvda xarakatlanishi ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi. (1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	Tinglaydilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi (4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi. (5- ilova) " Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish. (7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti. Suzishni urgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish. (8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5. Mavzuni turtinchi reja punkti Cho'kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho'kish haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish (10- ilova) 	Talabalar amaliy jixatdan tushunchaga ega buladilar
3. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Mustaqil ta'lim uchun savollar (11- ilova)</p> <p>3.3. Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	Uyga vazifa etib Jismoniy sifatlariga 5 tadan mashk urganib keladilar.

4-ilova

**Fan bo'yicha «Echim daraxti» metodi
«Cho'kish» misolida**





X

i ta'nani suvda gorizintal xolatda tutib turishga ko'nikma hosil qilish. Mashq: ko'krakda va chalqanchasiga yotgan holda "yulduzcha" xolatidagi mashklar bajarish.

7. So'ngga gurux mashklar. Bu gurux mashklar o'tiltan ko'nikmalarni mustahkamlash jarayonida ya'ni , startdan chiqish va ortga qaytish paytdagi burilishlarda tananing suv qarshiligini yengish va oldinga silliq harakat qilishga imksj beradi. Srrpanishlar oldinga yetib, chalqancha va yonboshga "qo'llarni turli holatda turganida bajariladi. Sirpanish biror jismga yoki basseyn devorlaridan depsingan xolda bajariladi.

Misol: Qoringa yotib olda sirpanishda qo'llar oldinga uzatiladi, bosh esa qo'llar orasida gorizintal holatda bo'ladi: nafas ushlab turshtib tana gorizintal xolatda bajariladi: xuddi shuningdek chalqancha va yonbosh usullarida ham shu holatlar qo'llaniladi. Yengillashtirilgan usullarda suzishga o'rganish.

АМАЛИЙ МАШГУЛОТЛАРИНИНГ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ

17-мавзу

Чўкаётган одамни кутқариш ва унга биринчи ёрдам курсатиш

1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli

<i>Mashg'ulot vaqti-4 soat</i>	Talabalar soni:25 ta
<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Amaliy rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Boshlang'ich davr 2.Sportcha usulga o'rgatish metodikasi 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish 4.Cho'kayotgan odmni kutqarish 5.Cho'kish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: O'quv fani bo'yicha umumiy tushuncha berish.</i> Talabalarni sushni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi tugrisidagi ma'lumotlarga ega qilish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida tushuncha berish; 1.Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar berish 2.Sportcha usulga o'gatish metodikasi haqida tushuncha berish 3.Suzishga o'rgatishda qo'l, oyoq harakati va nafas olish xaqida tushuncha berish va izoxlash 4.Cho'kayotgan odamni kutqarish haqida ma'lumotlar berish • 5.Cho'-kish.xaqida ma'lumotlar berish va izoxlash 	<ul style="list-style-type: none"> • o'quv kursining maqsadi va vazifalarini, o'tiladigan mavzularni tuzilmaviy mantiqiy chizma asosida sharhlab berishlari kerak; . Boshlang'ich davr xaqida ma'lumotlarga ega bulish. Sportcha usulga urgatish metodikasi xakida bilishlari kerak Suzishga O'rgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida tushunchaga ega bulishlari kerak Cho'kayotgan odamni kutqarish xaqida bilishlari kerak Cho'kish ma'lumotlarni bilishlari kerak
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, tarmoklar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket, suv xavzasi ob'ktlari.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya, suzish xavzasi maketlari, qurilish

	ob'ktlari.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish.

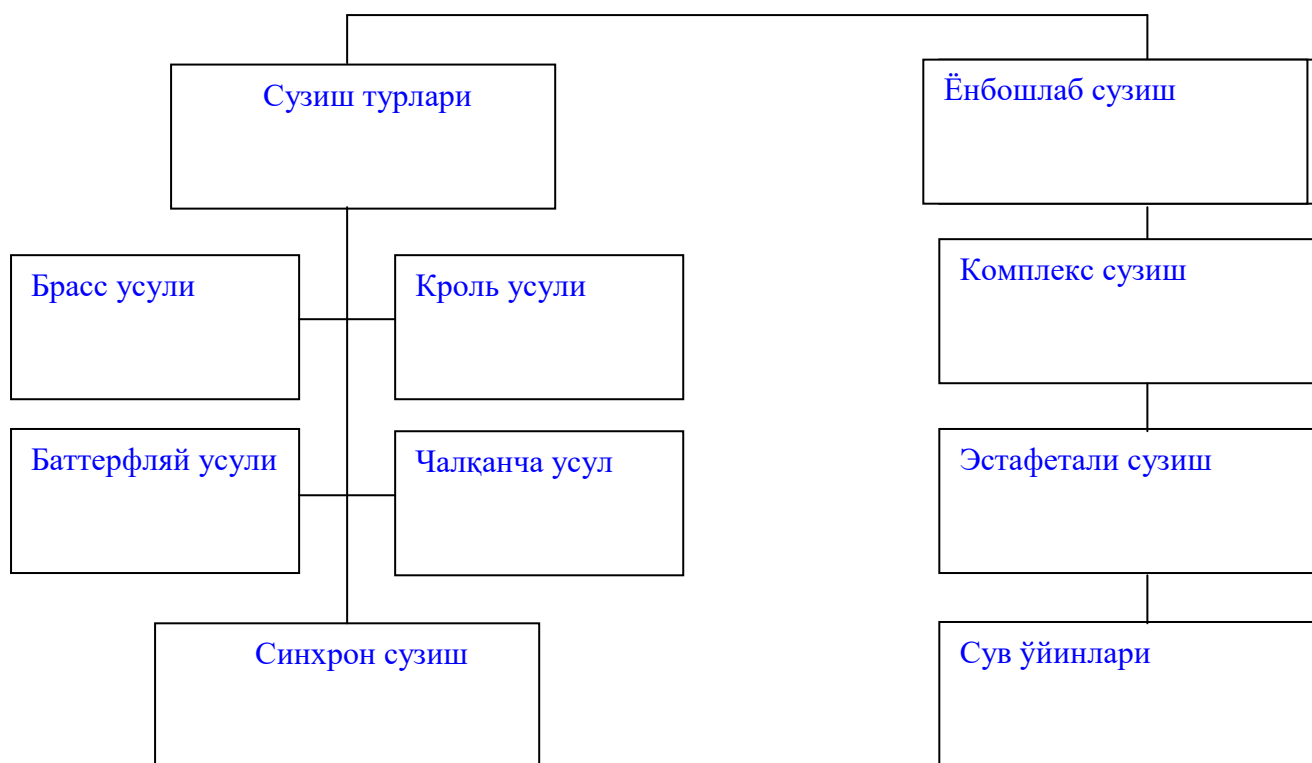
1.2. ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqichlari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
Tayyorgarlik bosqichi.	<p>1. Mavzu bo'yicha o'quv mazmunini tayyorlash.</p> <p>2. Kirish ma'ruzasi uchun taqdimot slaydalarini tayyorlash.</p> <p>3. Talabalar o'quv faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish va talabalarga e'lon qilish.</p> <p>4. O'quv kursini o'rganishda foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxatini ishlab chiqish.</p>	
1. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	<p>1.1. O'quv fani nomini aytilib ekranga fanning tuzilmaviy mantiqiy chizmasini chiqaradi mavzular ro'yxatini beradi va ularga qisqacha ta'riflab izohlar beradi</p> <p>1.2. Birinchi mashg'ulot mavzusi, uning maqsadi va o'quv faoliyati natijalari bilan tanishtiradi.(1-ilova)</p> <p>1.3. Talabalar bilimlarini faollashtirish maqsadida savollar beradi (3-ilova).</p>	Tinglaydilar.
2-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	<p>2.1. Rower Point dasturi yordamida slaydlarni namoyish qilish va izohlash bilan mavzu bo'yicha asosiy nazariy jihatlarini tushuntirib beradi(4- ilova)</p> <p>2. Mavzuni birinchi reja punkti. Boshlang'ich davr haqida ma'lumotlar slaydlar krininshida namoyon kilinadi.(5- ilova)" Klaster" metodidan foydalangan holda Suzishni sog'liq uchun ahamiyati haqida slaydlar kuzatuvda tushuntiriladi va izohlaydi (6- ilov)</p> <p>3 Mavzuni ikkinchi reja punkti Sportcha suzish usuli hakida ma'lumotlarni slayda namoyish. kilish.(7- ilova)</p> <p>2.4 Mavzuni uchunchi reja punkti.Suzishni urgatishda qo'l oyoq xarakati va nafas olish xakida ma'lumotlarni slayda namoyish kilish nazariy jixatlarini tushuntirib berish..(8- ilova)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.5.Mavzuni turtinchi reja punkti Cho'kayotgan odamni kutqarish xakida slayda namoyish kilish va nazariy jixatini tushuntirib berish. (9- ilova) • 2.6 Mavzuni beshinchi reja punkti. Cho'kish haqida ma'lumotlarni slayda namoyish qilish(10- ilova) 	Talabalar amaliy jixatdan tushunchaga ega buladilar

<p>3. Yakuniy bosqich <i>(10 daqiqa)</i></p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha talabalarda yuzaga kelgan savollarga javob beradi, yakunlovchi xulosa qiladi. 3.2 Mustaqil ta'lim uchun savollar (11- ilova) 3.3 Mustaqil ta'lim uchun vazifalar (12- ilova).</p>	<p>Uyga vazifa etib Jismoniy sifatlarga 5 tadan mashk urganib keladilar.</p>
--	---	--

6- ilova

Suzish nima?



7- ilova

Sportcha usulga o'rgatish metodikasi

Suzishning sportcha usulga o'rgatishning asosiy qiyinchiliklar quyidagilar hisoblanadi: shug'ullanuvchining nafas olish ritmiga qo'l va oyoklar xarakati davomiyligini moslashtira olmasligi, suzish usuli tuzilishini aniqlashda bo'ladigan ko'pincha ikkala qo'li bilan bir vaqtda harakat qilish bilan tanani uzoq vaqt suv satxida gorizontaal qalqib turishiga, suvga botmagan bosh esa nafas olish va chiqarish imkonini berish,

Bu xdrakatlarni qayta-qayta takrorlashlar harakat bilan nafas olishning bir ma'romda bajarilishiga muvofiq etadi.

8- ilova

Oyoq qo'l va nafas olish texnikasi

Suzishni yengillashtirilgan texnika usullariga o'rgatish quyidagicha amalga oshiriladi: 1) Oyoq harakati texnikasiga o'rgatish - qo'llar bilan tayanch vositalaridan tutgan xolda o'rganilayotgan suzish usullaridan (oldinga, yonboshga va chalqancha) boshlanadi. Misol: D.X. qorinda yotgan xolda krol usulida suzishda oyoq xarakatlarini o'rganksh uchun: ikkala qo'l bilan ham basseyn Devoridan ushlab suv yuzasida tana va oyoqlarni gorizontaal holatga keltirishadi, oyoq panja qismi biroz ichki tomonga qayishtiriladi, katta amplitudada oyoq harakatlari tez bajariladi.

2) Nafas olish texnikasiga o'rgatish.

Nafas olish texnikasi suzish texnikalari ichida zarurqdir. Suzishning yengillashtirilgai barcha usullarida shug'ullanuvchi qorinda yotgan xolatda yuzi suvdan chiqqavda nafas olib, suvga botganda havoni chiqarish amalga oshiriladi. Nafas olish va chiqarishlar uzluksiz ravishda to'liq olinib va to'liq yuborilishi kerak.

3) Qo'llar harakatlariga o'rgatish.

Shug‘ullanuvchilarga quruqlikda xarakai yo‘nalishlari ko‘rsatgoshb tushuntiriladi. Bunda **harakat** amplitudasi va qo‘llarning sidiruvchanlik harakatlari ko‘rsatiladi. Suvda esa tik turgan xolda odinga engashib nafas olish va qo‘yib yuborish bilan bir vaqtda bajariladi. Harakatlar faol bajarilishi bilan birga barmoqdar birlashtirilib qo‘l harakatiga periendikulyar bo‘lishi kerak. Qo‘llar svdiruvchanlik xarakatini shunday tezlatish kerakki katijada o‘zini o‘rnidan qo‘zg‘atish darajasiga olib keltirish kerak.

4) Qo‘l bilan nafas olishni birga bajarishga o‘rgatish. Qoringa yotib suzishning barcha koordinatsiyalarida qo‘l bilan nafas olish harakatlari bir xilda bajariladi. Bunda boshning suvdan ko‘tarilishi shunday bo‘lishi kerakki, natijada og‘iz suv satxida bo‘lib, nafas olish uchun yaxshi imkon bo‘lishi shart.

Qo‘l va nafas olish xarakatlarini birga bajarishda, uning to‘g‘riligi va to‘liq shiddat bilan bajarilishiga ko‘proq e‘tiblni qaratish kerak.

5) Nafasni tugib turgan xolda qo‘l va oyokdarni birga harakat qilishga o‘rgatish.

9 ilova

Cho‘kayotgan odamni kutqarish

Oldinga ^yotib oyokda "krol" usulida suzshshsh bajarayotganda sidirg‘alanishdan keyin oyoq faol harakailanadi, tana gorizontal xarakatga keltirilgandan keyingina qo‘llar to‘xtovsiz xarakatga keladi, barmokdarning sidiriluvchi qoplami oqaradi. Tirik qolishda suyuqliklar o‘pkaga tushmasligi samaraliroq hisoblanadi. Suvning suyuqlik xrlati ya‘ni - 16° sovuq bo‘lganda bo‘g‘imlar tortishib uvishib, miya faoliyati buziladi va yurakning to‘xtashiga olib keladi. Buiday xolatda tezdagina badanni isitish uchun jismoniy yuklamalar berish va uqalashlarbajarish kerak. 16° dan sovuq suvda bo‘dgan odamda mushaklarda, bo‘g‘imlarda uvishishholati yuzaga kelib, organizmning umumiy kuchsizlanishiyuzaga keladi. Agar bunday xollarda yordam ko‘rsatilmasa kishi suvga g‘arq bo‘lib hushini yo‘qotadi va o‘pkaga suv kirib havoni siqib chiqaradi. 20 minutgacha yordam ko‘rsatilmasa klinik o‘lim holati yuzaga keladi.

Bundan tashqari suvga bosh bilan sho‘ng‘ishda biror narsaga urshgash oqibatida ham cho‘kish yuzaga kelishi mumkin, Yaxshi, razryadli suzuvchining suv ostida uzoq vaqt bo‘lishi o‘pkada havo almashinuvi buzilib oqibatda o‘ziga xos cho‘kish turini keltirib chiqarish» mumkin. Sho‘ng‘ish vaqtida uglekisliy gaz mikdorining yuqori bo‘lishi va suv ostqdagi aksincha xolat bunga misol bo‘la oladi. Qonda kislorodning kamayishi va miyada gipoksiya harakati bo‘lishi mumkin, bu esa xushsizlanishga olib keladi. Mana shular odam cho‘kishiga olib keladi. Mana shular odam cho‘kishiga asosiy sabab bo‘ladi.

Endi cho‘kayotganga yordam ko‘rsatish turlarini ko‘rib chiqamiz. Dengiz suvi yoki chuchuk suvda, sovuq yoki issiq suvda cho‘kish yuzaga kelganda, nafas olish to‘xtaganda, yurak yurishi pasayganda yoki umuman to‘xtab qolganda kat‘iy tez tibbiy yordam ko‘rsatish kerak. Biror daqiqani ham yo‘qotmasdan mustaqil nafas olish va qon aylanishini samarali bo‘lishy uchun birinchi tibbiy yordam ko‘rsatidshi qo‘llash kerak.

Zamonaviy jonlantirish usuli asosan 3 ta asosiy uslubda amalga oshirishladi: 1) nafaa olishni ta‘minlash; 2) sun‘iy nafas oldirish; 3) yurakni yoki tashqi massaj qilish bilan amalga oshiriladi.

1. Nafas olishni ta‘minlashda cho‘kayotgan odamni qutqarish yo‘li bilan amalga oshiriladi, Yuqori nafas yo‘llarini yopilib qolishiga; tilni tortshshb ketishi, og‘iz xolati va oyoklarning to‘xtovsiz xarakatlariga diqqatni qaratish kerak.

6) To‘liq koordinatsiya suzish usuliga o‘rgatish. To‘liq koordinatsiyada suzishga o‘rgatish usulida sekinlashtirilgan harakat bilan suzish vaktqda alohida elsmntlar texnikalarini birga qo‘shib bajartirishdan boshlash zarur.

Bu holatda shugullanuvchi diqqat-e‘tibori nafas olish va chiqarilishning to‘liq bajarilishiga alohqda harakat zlementlarining bir-biriga mos bajarilishiga va tananing oldinga harakat qshshshini ta‘mishtovchi sidiriluvchi harakatlarga jalb etilishi kerak.



10- ilova

Cho'kish.

Har yili cho'kiishar oqibatida ko'plab odamlar, ayniqsa yoshlar norbud bo'lmoqda, Shuning uchun har bir suzishni biladigan suzuvchi suvda cho'kayotgan kishiga qaqday yordam ko'rsatishni bilmogi zarur. Suvda shugullanish va dars o'tishda cho'kishni oldini olish uchun barcha qoidalarga qat'iy rioya qilish, cho'kish sabablarini bilish kerak. Ba'zan suzuvchilar ham cho'kishadi ko'proq xollarda esa boshqalarga qaraganda suzishni bilmaydigan kishilarni cho'kish xollari kuzatiladi.

Cho'kish asosan 4 turga bo'linadi: 1) kekirdakka suv tushishi bronx va alviolaga suv kirishi o'pkani suvga to'lishi yuzaga keladi. Cho'kayotgan odam xushini tez yo'qotadi. Suv tagida bir necha marta chuqur va ketma-ket nafas olish, o'pkada qolgan xavoni siqib chiqaradi va natijada yurakning to'xtab qolishiga sabab bo'ladi. Cho'kayotgan kishining teri qatlami ko'karib, 3-6 minutga klinik o'lim xolatiga tushadi.

Sho'r (dengaz) suviga cho'kkanda klinik o'lim 10-12 minutda yuzaga keladi. 2) Asfiksik yoki "quruk," cho'kishda o'pkaga suv tushmaydi, tovush paychalari nafas yo'lini to'sib qo'yib o'pkani suv tushishiga yo'l qo'ymaydi, mexanik asfiks yuzaga kelishda odam o'ladi. 3) Larigospazm — yuqori nafas yo'llariga suyuqlik ifloslangan suv, ximiyaviy aralashma, qum, qirindi va boshqa shunga o'xshashlar tushganda tez-tez yuzaga kelib turadi. Bu xollarda teri kuzatiladi. Va oxirgi jabrlanuvchining og'iz va burni bo'shatilib nafas chiqarib yuboriladi.

3, Yurak usti uqalash orqali umurtqa pog'onask bilan ko'krak qafasi oralig'i yurak ritmi bo'yicha bosilishi oqibatida yurak qorinchasida qolgan qonni harakatga kelishiga turtki berish.

Buni quyidagi tarzda bajarish zarur:

1. Jabrlanuvchi qattiqroq joyga yotqiziladi.

2. Jabrlanuvchi yoniga o'tirib ko'krakning pastki qismi topiladi.

3. Kaftlar ko'krakning to'sh tagiga ustma-ustiga qo'yiladi, barmoklar yepaga ko'tarilib qovurganing egshshsh darajasigacha bosiladi.

4. O'qtin-o'qtin ko'krak qafasi bosiladi bunga 0,5 sek boeilib keyin qo'llar bo'shashtiriladi. Lekin qo'llar ko'krak qafasidan olinmay turiladi. Yurakni uqalash

katta yoshdagilarda 1 minutda 60 marta bajarilsa, bolalarda esa 70-80 marta takrorlanadi.

Uqalash bilan bir vaqtda sun'iy nafas berish va o'pkani shamollatish qo'shib olib boriladi. Yurakni uqalash 2:15 testiga asoslanadi ya'ni 2 marta sun'iy nafas berilib keyin 15 marta ko'krak qafasini bosish orqali yurak uqalanadi. Suvda ko'ngilsiz voqea yuz berganda odam

vahimani yengishni, vaziyatni to'g'ri baxolashni va qutqarishning oson yo'lini qo'llashni bilishi kerak. Jabrlanuvchiga yordam berish samaradorligi uni suvdan o'z vaqtyda sudrab olib chiqishga qarab ortib boradi. Suvda yordam ko'rsatish vaziyatga qarab og'izdan burunga nafas berish hisoblanadi. Buning uchun qutqaruvchi chap qo'lida cho'kayotgan kishining boshini ko'tarib, burniga kuchli nafas berish bilan bir vaqtda uni qirg'okqa qarab sudraydi. Jabrlanuvchi qirg'oqqa ,olib chmiqilgan zahoti unga sun'iy nafas berilib yurak uqalanish o'tkaziladi.

O'pkani nafas yo'lidagi suyuqpiq va ko'piklarni yo'qotish uchun jabrlanuvchi qorniga yotqizilib oyoqlari tizzalaridan bukiladi. Boshi esa pastka egiladi. Qutqaruvchi bir qo'li bilan jabrlanuvchyaning boshidan tutib ikkinchi qo'li bilan esa ikkala kopni orqasiga uradi. to'g'ri yordam ko'rsatilganda jabrlanuvchi bir yarim bo'shlig'i so'laklar va.tananing boshqa kamchiliklari sabab bo'ladi. Nafas olishni tiklash maqsadida, quyidagi sxema _bo'yicha harakat qilish zarur: 1) chalqancha yotqizish; 2) boshini orqaga

engashtirish; 3) og'zidan (burnidan) nafas olishni kuzatish; 4) pastki jag'ini tortib og'zini ochish; 5) ogiz va tamoqni tozalash; 6) sun'iy nafas berish. Bu sxema bo'yicha barcha variailarni ko'rib chiqamiz.

1. Jabrlanuvchi yerga chalqancha yotqizilib, ustki kiyimi tugmalari yechiladi. Yordam ko'rsatishda bo'yin tagiga balandroq narsa qo'yilib bosh biroz orqaga qayriladi, og'iz ochilib til tortib chiqiladi va nafas yo'li ochshgadi. . Jabrlanuvchi og'iz ochiq bo'lishi ta'minlanishi kerak. Keyin sun'iy nafas berishning ogizdan-og'izga boskichi o'tiladi. Sun'iy nafas berishga birinchi urinishdan keyin og'iz bo'shligidagi suyuqlik barmoqcha rumolcha yoki salfetka o'ralib tozalanadi. Yordam ko'rsatish vaqtida jabolanuvchi boshi yen tomonga buriladi va sun'iy nafas beriladi.

2. Sun'iy nafas oldirish yoki o'nka sun'iy ventilyatsiya "og'izdan-orizga" yoki "ogazdan-burunga" usullari bilan bajariladi. Uslublarni tagshash yuqori nafas o'tish yo'llariga qarab tanlanadi. Ogizdan-og'izga yoqi og'izdan burunga sungiy nafas oldirishda jabrlanuvchi tizzaga chakkasi bilan yotqizyaladi boshi orqaga egilib og'iz ochiladi pastki jag'i oldinga tortib: birinchi nafas yuborilib, ikkinchidan o'zi nafas oladi jabrlanuvchi og'zidan. Uchinchidan bosh va ko'rsatkich barmoq bilan burun doimo bekititib bosh ortga tortilib turadi. To'rtinchidan - bir necha bor kuch bilan nafas chiqarilish jarayonida ko'krak qafasi ko'tarilishi kuzatiladi. Beshinchidan kam nafas olish kuzatilganda (jabrlanuvchi bosh egilgan xolda ushlab turiladi) nafas berish to'xtatiladi ko'krak qafasi pasayishi bilan harakat qaytariladi. Ogizdan burunga sun'iy nafas oldirish usulida bir qo'l boshning yuqori peshona qismida bo'lib, ikkinchi qo'l ' pastki jag'ni itarib og'izdan nafas chiqmasligini ta'minlaydi. Birinchi ogizga nafas olinib, keyingi jabrlan^chi burni lablar orasiga olinib uni siqib qo'ymasdan nafas yo'llari orqali kuchli puflash orqali xavo yuboriladi va ko'krak qafasining Bunda birinchi navbatda, butun dars davomida bir xilda takrorlanuvchi zerikarli mashklarni bajarish zarur. Bu harakatlarni suzishda qo'llashdan maqsad suvga moslashish vaqtida o'qituvchi ko'magida va agyuhida shug'ullanishlar uchun foydalanishdir. Agarda yugurish, velosiledda yurish va lejada yurish vaqtida so'z bilan o'zaro gaplashishlarning iloji bo'lsa, suzishda *esa bunaqangi so'zlar orqali aloqa qilishlar taqikdanadk. O'z-o'zini ortiqcha urintirish, nafasini bo'g'ish va suv tagida nafas olish bolada darsni o'zlashtirishdan ortda qodiradi. Shuning uchun suzish da^sida o'yinning tutgan o'rnini birdan baxolash qiyin. Uyin bolalar jamoasi o'rtasida muomalani yumshatishda yordam beradi vva mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradi. O'z navbatida o'tilgan mashg'ulotni tez va mustaxkam o'zlashtirishga ko'maklashadi.

11- ilova

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ УЧУН САВОЛЛАР

1. Сузишни назарий асослари ҳақида нималарни биласиз?
2. Сузишни бошланғич даврида сузиш хусусиятлари нималардан иборат?
3. Сузишни туркумланиши ҳақида нималарни биласиз?
4. Сузиш Чор Россиясида қандай ривож топган нималарни биласиз ?
5. Сузишни соғлиқ учун аҳамияти
6. Олимпия ўйинлари илк бор қачон ва қерда бўлиб ўтган?
7. Сув ҳавзалари неча хил?

Mustaqil ta'lim uchun vazifa:

Buyuk gumanistlar Suzish haqida mulohazalari.

Sharq olimlari	Maxalliy olimlari	G'arb olimlari

Umumiy turkumlanishiga ko'ra Suzish tarkibini aniqlang

A) Suzishning maqsadi	B) Suzish ning mazmuni	V)Ta'lim jarayonidagi o'rni