

*O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI*

*JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
FARG‘ONA FILIALI*

**“BOSHLANG‘ICH SUZISH MASHG‘ULOTLARINI  
O‘TKAZISH USLUBIYATI”  
MODULI**

**1–mavzu (amaliy)**

***Maktabgacha yoshidagi bolalarni suzishga o‘rgatish  
uslubiyati***

**O‘qituvchi:** Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

# Reja:

**1. TAYYORLOVCHI VA VA MAXSUS MASHQLAR.**

**2. SUZISH TEXNIKASINI O'ZLASHTIRISH  
UCHUN MASHQLAR.**

**3. HAR XIL YOSHDAGI GURUHLAR UCHUN  
MASHG'ULOTLAR KO'RSATMASI.**

### Suzish:

- Suzish amaliyotida umumiy rivojlanish va maxsus mashqlarning maxsus majmuasi mashg'ulotning maqsad va vazifalariga muvofiq ravishda tuziladi.
- Umumiy tarzda isinish va nafas olish mashqlari, turli xil yurish, yugurish va jismoniy rivojlanish mashqlari asosiy jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va epchillikni rivojlantirish katta yordam beradi.



**Tayyorgarlik mashqlari suzish va texnologiyaning individual elementlarini takomillashtirish mahoratini o‘rganish uchun zarur. Ucha tayyorgarlik mashg‘ulotlari guruhi mavjud.**



Yengil suzish usullarini o'rgatish.

Suzish sport usullari texnikasini o'rgatish.

*Simulyatsiya mashqlari.*

Suvda bajariladigan harakatlarga shakli va xarakteriga o'xshash harakatda quruq taqlid suzish texnikasining tez va sifatli rivojlanishiga yordam beradi.



Oyoq harakatlarini o‘rganish, nafas olish, oyoq harakatlarini nafas olish bilan muvofiqlashtirish;

Qo‘l harakatlarini o‘rganish, nafas olish, qo‘llarning harakatlarini nafas olish bilan muvofiqlashtirish;

Bolalarga boshlang‘ich suzish jarayonida suzishning barcha usullarini sekin-astalik bilan o‘rgatib borish;



Bolalarni boshlang'ich suzishga o'rgatish uchun ishlatiladigan muhim vositalardan biri bu ochiq havoda suv o'yinlari: jamoaviy va jamoaviy bo'lmagan, ("Kim birinchi", "Kim keyingi", "Kim tezroq" va boshqalar kiradi.

Suzishga qodir bo'lmaganda va chidamlilikni yaxshilasa, jismoniy mashqlarning boshqa turlari (yurish, yugurish, sport va ochiq o'yinlar) dan foydalanish kerak. Gimnastika mashqlarini bajarish uchun takroriy va interval usullarini ko'proq qo'llash zarur bo'ladi.



## **Boshlang'ich suzish mashg'ulot jarayonida suv bilan ishlashga tayyorgarlik ko'rish mashqlari:**

**Suv muhitning asosiy xususiyatlari va sharoitlariga mos keladigan reflekslar (eshitish, vizual, taktik, nafas olish va boshqalar)ni shakllanishi;**

**bolalarning ishchi holatini, suvda suyanishni va suvda nafas olishni his qilishlari – boshlang'ich suzish texnikasini o'rganishga tayyorgarlik ko'rish, bolani suvdan instinktiv qo'rquvini yo'q qilish,**

**Boshlang'ich suzishni o'rganishga ruhiy tayyorgarlik asosiy hisoblanishini unutmaslik kerak.**



**Bolalarning suvda rivojlantirish bo'yicha bajariladigan mashqlarni besh (5) kichik guruhlarga bo'lish mumkin:**

1. Suv havzasidagi suvning zichligi va qarshiligi bilan tanishish uchun olib boriladigan mashqlar;
2. Bosh bilan suvga botirish, suvga sho'ng'ish va ko'zlarni ochish mashqlari;
3. Suzish va suv yuzasida yotishning birlamchi harakatlari;
4. Suvga bolalar nafaslarini chiqarish mashqlari;
5. Suvda sirpanish mashqlari kiradi;



# Zichlik va qarshilik mashqlari

Vazifalari quyidagicha:

Suv bilan tezkor rivojlanish, g'ayrioddiy yangi muhitdan qo'rquv tuyg'usini yo'q qilish;

Harorat, zichlik, yopishqoqlik va suvda chidamlilikni oshirish;  
Suvga suyanish va itarish qobiliyatini shakllantirish: bilak, oyoq, pastki oyoq (kelajakda bu qo'llar va oyoqlar bilan yurish harakatlarini o'zlashtirish uchun zarur).

Suvga sho'ng'ish va ko'zlarni ochish

Vazifalar:

Suvda cho'milish jaryonida bolalarda instinktiv qo'rquvini yo'q qilish.

Ko'zlarni ochish va suvga yo'naltirishga o'rgatish.

Suvning qaynash xususiyati bilan tanishish.

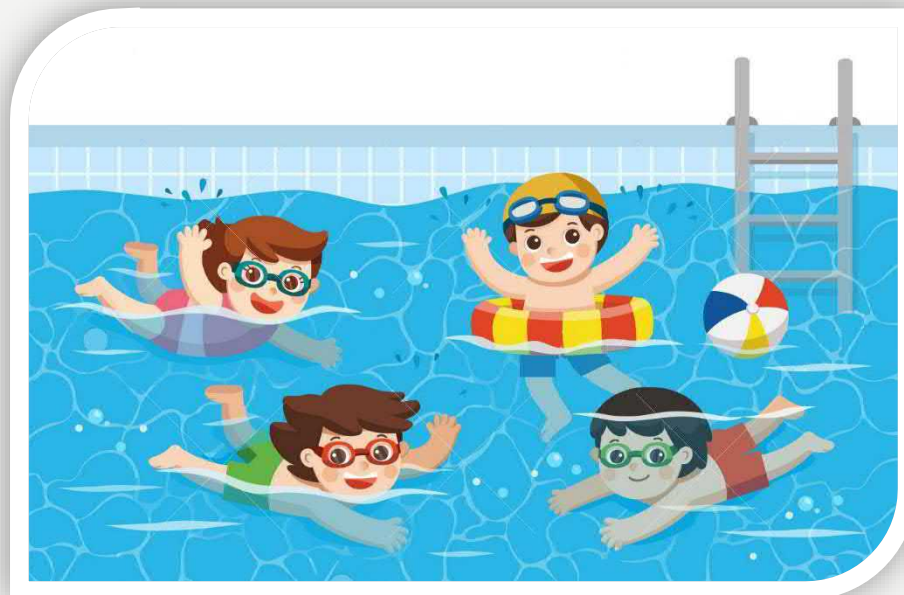
Mashg'ulot paytida bolalarning boshlaridan ko'zlariga tushayotgan suvni qo'llari bilan artmaslikni o'rgatish.



## Suvga nafasni chiqarish Vazifalar:

**Nafas olishda nafas olish mahoratini o‘zlashtirish;**


**Nafas olish qobiliyati – nafasni, nafas olish bilan ushlab turish;**



Boshlang'ich suzish mashg'ulotlarida  
gigiyenik ko'nikmalarni o'rganib olish.



Bolalarni kiyimlarini mustaqil yechinishga,  
kiyinishga va tanasini artib olishlariga  
o'rgatish; dush qabul qilish, shaxsiy  
narsalarini bilish va unutmaslikni  
shakllantirish.



Suv havzalarida tartib intizom va xulq-atvor  
qoidalariga amal qilishni o'rganish.

**E'TIBORINGIZ  
UCHUN  
RAHMAT!**