

*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 USLUBIYOTI”
MODULI**

2-amaliy mashg‘ulot

**Suvda harakatli o‘yinlarni
o‘tkazish uslubiyati**

O‘qituvchi: Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

REJA:

Suvda o‘yinlar o‘tkazishning asosiy qoidalari.

Suvda bajariladigan ko‘ngilochar o‘yinlarning tasnifi.



Suzish bu sport mashqlarning eng qiziqarli shakli bo'lib bolalarga juda ko'p quvonch, zavq-shavq bag'ishlaydi, dam olishning ajoyib vositasi bo'lib, bolalar sog'lig'ini mustahkamlaydi, organizmini jismoniy, ahloqiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Suvdagi o‘yinlar bolalarni faol fikrlash qobiliyatini keltirib chiqaradi, aqliy jarayonlarni takomillashtirishga yordam beradi, bolalar organizmining jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘yinlar yangi boshlovchilarga suvdan va o‘zidan shubhalanish qo‘rquvini yengishga yordam beradi, shuningdek charchoqni yengadi suvga bo‘lgan qiziqishlarini ortiradi.



**Suzish
mashg'ulotlaridagi
o'yinlar.**

**• jamoani
mustahkamlash va
rivojlantirish.**

**• bolalarning
tanish mashqlarni
takrorlashga
qiziqishini oshirish;**



**• jasorat,
mustaqillik va
tashabbuskorlikka
o'rgatish;**

**• hissiyotni oshirish
va monotonlikni
kamaytirish;**

O‘yinlar metodologiyasiga quyidagi majburiy talablar qo‘yiladi:

1. Har birining o‘ziga xos vazifasi bo‘lishi kerak;
2. O‘yin ishtirokchilarning tayyorgarligiga mos keladigan va ijobiy hissiy ta’sirga ega bo‘lishi kerak;
3. O‘yin ishtirokchilarning faolligi, mustaqilligi va tashabbusining namoyon bo‘lishiga hissa qo‘shishi kerak.
4. O‘yinlar muntazam ravishda olib borilishi kerak, bolalarning yoshi va tayyorgarligiga qarab ular murakkablashtirib boriladi.



Birinchi guruh - bu raqobat elementlarini o'z ichiga olgan va fitna bo'lmagan o'yinlar. Bunday o'yinlar birinchi boshlang'ich suzish mashg'ulotlarida yangi boshlanuvchilar bilan o'tkaziladi. Bularga "Kim suv ostida tezroq yashirinadi", "Kim ko'proq sho'ng'iydi", "Kim sirg'anadi" va hokazo kabi o'yinlar kiradi.

Ikkinchi guruh hikoya shaklida o'yinlardan iborat. Ular bolalar uchun boshlang'ich suzish mashg'ulotlarida asosiy o'quv materialini hisoblanadi.

Bolalar suv bilan uyg'unlashib, qanday harakat qilishni va yangi muhitda o'zlarini erkin his qilishni o'rganganlaridan so'ng, ular suzish mashg'ulotlarga qo'shila boshlaydilar. Agar hikoya o'yini murakkab qoidalar va o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sirga ega bo'lsa, avval instruktor tomonidan tushuntirish kerak, ba'zan esa quruqlikda o'tkazilishi kerak.



Uchinchi guruh jamoaviy o‘yinlarni o‘z ichiga oladi, unda ishtirokchilar teng jamoalarga birlashadi va jamoasining g‘alabasi uchun kurashda birgalikda harakat qiladi.

Ushbu o‘yin tashabbuskorlikni, tezkor yo‘nalishni va do‘stlar bilan muloqot qilish qobiliyatini rivojlantiradi, bolalardan mustaqil bo‘lishni talab qiladi.

Masalan, o‘yin mojarolarni hal qilishda zarur bo‘lgan kuchli iroda, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘z harakatlarning o‘yin qoidalari bilan ixtiyoriy ravishda cheklanishi ongli intizomni kuchaytiradi, o‘z harakatlariga javobgarlikni yuklaydi.



Suvda o'yin-kulgi o'yinlarining asosiy 8 ta qoidalari:

1. O'yinni tushuntirganda, uning mazmuni va qoidalarini aniq tasvirlash va o'yinchilarni teng kuchli guruhlariga bo'lish kerak;

2. Har bir o'yinda suvga jalb qilinganlarning hammasi qatnashishi kerak;

3. O'yinga faqat butun guruh egallagan mashqlar va harakatlar kiritilishi mumkin;

4. Agar suv havzasidagi suv biroz sovuq bo'lsa, o'yin faol va tezkor bo'lishi kerak;

5. O'yin davomida siz qoidalarining bajarilishini diqqat bilan kuzatib borishingiz kerak

6. Agar biron bir o'yinchiga sharh berish zarurati bo'lsa, o'yin to'xtatilishi kerak;

7. O'yin tugaganidan so'ng natijalarni e'lon qilish, g'olib va yutqazganlarni e'lon qilish, ayniqsa o'zaro yordam va jamoa manfaati yo'lidagi harakatlarni rag'batlantirish kerak;

8. Har bir o'yin qatnashchilar charchagan yoki ular juda charchamasidan oldin o'z vaqtida tugatilishi kerak.

Suzish mashg'ulotlaridagi eng keng tarqalgan o'yinlar:

Suvga chidamliligini yengadigan o'yinlar.



Boshni botirish o'yinlari



Boshni suvga botirish va ko'zlarni ochish uchun o'yinlar.

Suvga nafas olish bilan bog'liq o'yinlar.



Suzuvchi va yolg'on o'yinlar.

Sirpalash va suzish o'yinlari.

Suvda sakrash bilan bog'liq o'yinlar.

To'p o'yinlari.

Suzishni biladiganlar uchun o'yin vazifalari va suvdagi quvnoq o'yinlardan foydalaniladi.



Suvning xususiyatlari bilan tanishtirish uchun o‘yinlar:
“Kichik va katta oyoqlar”. Bolalar aylana shakllantiradilar va
instruktorning harakatlariga taqlid qiladilar.

Karas va pike

O‘yin maqsadi:

suvda rivojlanish, yengib o‘tish,
chidamlilikni oshiradi.

Bir bola pike tomonidan tanlanadi.

Qolgan bolalar 2 guruhga bo‘linib
aylana hosil qilishadi.



Dengiz xavotirda

O‘yinning vazifasi: suvni o‘zlashtirish, zichlik bilan tanishish va suvga chidamliligi.

Bajarish tartibi: qatnashchilar ketma-ket turib, qirg‘oqqa qarab turishadi va qo‘llarini xodaga yoki boshqa narsaga tayanib olishadi.

Katta yoshdagilarning "Dengizda sukut" buyrug‘i bilan o‘yinchilar o‘zlarining dastlabki holatlarini olishga harakat qilishadi.

Baliq shov-shuvli

O‘yinning maqsadi: bolalarni suvda turli xil harakatlarni bajarishga o‘rgatish, suvda qo‘rqmaslik.

Instruktorning "Baliqlar quvnoq" degan buyrug‘iga binoan bolalar ikki oyoqda sakramoqda. "Baliq dam oldi" buyrug‘ida ular pastga tushishadi. Ikkala oyoqda sakrashga va keyin suvga tushishga ruxsat berishingiz mumkin. Qoidalar: Instruktorni diqqat bilan tinglang, so‘ng harakatlarni bajarishga kirishing.

Tanani suvga botirish va ko'zlarni ochish Dengiz jangi

O'yinning vazifasi: bolalarni suvdan qo'rqmaslikka o'rgatish, jamoaviy harakat qilish.

Bajarish tartibi: Belga qadar chuqurlikda, bolalar bir-birlariga qarab ikki chiziqda duch kelishadi, ularning orasidagi masofa 1,5-2 metr. Instruktorning buyrug'iga binoan, bolalar raqib jamoani "chekinishga" majburlab, "raqiblar" ga suv purkashni boshlaydilar. Keyinchalik qat'iy jamoa g'alaba qozonadi. O'yinni 3-4 marta takrorlang.



Nasos

O‘yin maqsadi: bolalarni ketma-ket bir necha marta suvga sho‘ng‘ishga o‘rgatish.

Bajarish tartibi: Bolalar qo‘llarini ushlab, bir-biriga qaragan holda juft bo‘lib turishadi. O‘z navbatida chayqalib, ular boshlari bilan suvga sho‘ng‘iydilar. Har bir o‘yinchi 4-5 marta suvga botiriladi. O‘yin 3 marta takrorlanadi.



Bolalar boshlang'ich suzish mashg'ulotlarida



***E'TIBORINGIZ
UCHUN
RAHMAT!***