

7AS.1
A 27

AXMEDOVA G.I.
AXMEDOV I.I.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

(sinxron suzish)



7A5.1
A 27

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT DAVLAT QO'MITASI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ahmedova G.I., Ahmedov I.I.

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

O'quv qo'llanma

94

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
instituti Axborot Resurs Markazi
№ 2221 / 37

TOSHKENT – 2018

Sport pedagogik mahoratini oshirish (Sinxron suzish) / Ahmedova G.I., Ahmedov I.I. O'quv qo'llanma. – T.: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti, 2018. – 52 b.

Mualliflar:

- Ahmedova G.I.** - "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining o'qituvchisi
Ahmedov I.I. - "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining o'qituvchisi

Taqrizchilar:

- Korbut V.M.** - "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining mudiri, professor
Xikmatova L.A. - Toshkent shahar suv sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi direktori.

O'quv qo'llanma me'yoriy, tashkiliy va uslubiy qismni o'z ichiga oladi. Uslubiy qismda quyidagilar taqdim etilgan: BO'SM dasturiga kiruvchi 52 haftaga bo'lingan o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy rejas, o'quv-mashg'ulot ishining tartibi va sport tayyorgarlik bo'yicha talablar, yillik ta'lim olish bo'yicha jismoniy, texnik va musobaqaviy me'yorlarning o'zaro bog'liq taxminiy vositalari.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy dasturga muvofiq bo'lib (BO'SM, BO'OZSM, OSMM), bolalar va o'smirlar sport maktablari murabbiylari, kollej va litseylar, O'zDJTI o'qituvchilari va talabalari, O'zbekiston Respublikasi Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakulteti o'qituvchilariga hamda malaka oshirish tinglovchilari uchun tavsiya qilingan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017-yil 28-iyundagi 434-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat etilgan.

ISBN 978-9943-5304-6-1

ANNOTATSIYA

O'quv qo'llanma Sinxron suzish sportining rivojlanish tarixi, texnik asoslari va uni o'rgatish, sport mashg'ulotlarining asoslari, figuralar, holatdan holatlarga o'tishlar va dasturlarni tuzish keng yoritib berilgan. Bundan tashqari, shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari va jismoniy holatlarini baholash uslublariga alohida urg'u berilgan. Hamda erkin dasturlarning hatolarini belgilovchi omillar, saralash bosqichlari, sport tayyorgarligi samaradorligini oshirish natijasida alohida xoreografik tayyorgarlik keng yoritib berilgan.

АННОТАЦИЯ

В настоящем учебном пособии описывается история развития синхронного плавания, основы техники и оценка, основы спортивной тренировки, фигуры, переходы и построение произвольных программ. Кроме того, особое внимание уделяется методике определения физического состояния и физического качества занимающихся. А так же, особое внимание уделяется к факторам определяющие ошибки при построении произвольных программ, хореографическая подготовка.

ANNOTATION

In the present manual history of development of the synchronized swimming, fundamentals of technique and an assessment, bases of a sporting training, a figure, transitions and creation of free skating is described. Besides, special attention is paid to a technique determination of a physical status and physical quality of engaged. And also, special attention is paid to factors defining errors in case of creation of free skating, choreographic preparation.

Qisqa ta'snif

O'quv qo'llanma sinxron suzish bo'yicha shug'ullanuvchi sportchilarga moslashtirilgan bo'lib, sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlikdan bo'shlab, sport takomillashuvigacha mashg'ulotlar va ta'lim olishning ko'p yillik tayyorgarligining majmua parametrlari ochib berilgan.

O'quv qo'llanmada ko'p yillik tayyorgarlikning taxminiy dasturi ko'rsatib berilgan. Dastur jismoniy tarbiya va sport klublarida, oliy o'quv yurtida shug'ullanuvchi (ta'lim oluvchi) sportchilar bilan ishlash maqsadida foydalanish mumkin. Dasturni tayyorlash maqsadi ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida bir yo'nalish berish lozim deb taklif kiritilgan. Uni tayyorlashda zamonaviy jahon amaliyoti, ko'pgina mualliflarning adabiyotlari ko'rib chiqilgan.

Dastur tuzilishi bo'yicha sportchilar tayyorgarligining maqsad va vazifalari, o'quv-mashg'ulot ishining tartibi, keyingi o'quv yilga o'tish shartlari, tayyorgarlik bo'limlari bo'yicha dasturiy material (jismoniy, texnik, nazariy, taktik, irodaviy-ruhiy), tayyorgarlikning vosita va usullari, mashg'ulotlar va nazorat me'yorlar tizimi, ruhiy tayyorgarlik, tarbiyaviy va tiklanish chora-tadbirlari, yillik tayyorgarlikning sport musobaqalari kalendar rejasi kiritilgan.

O'quv qo'llanmada sportchilar jismoniy va texnik tayyorgarligining nazorat-me'yoriy talablari ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma materiali sinxron suzishning mashg'ulot jarayonini majmua tarzida baholash yo'nalishida murabbiylarga bir yo'lni tanlash imkoniyatini beruvchi, tayyorgarlik guruhlar bo'yicha nazariy va amaliy bo'limlardan iborat.

1. MUSOBAQA QOIDASI VA HAKAMLIK QILISH

1-hafta (1 - 2 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) mashg'ulotlarni tashkil etish; 2) quruqlikda saflanish, mashqlarni umumtakomillashtirish hamda takrorlash; 3) suvga moslashish (suv tubida harakatlanish bilan tanishtirish, suvda nafas olish, suvga sho'ng'ish va suvda sirpanish harakatlarining dastlabki holati).

Auditoriyada suzishni o'rgatishdan ko'zda tutilgan maqsad haqida suhbat (15 daq.); mashg'ulotlarni tashkillashtirish va uning gigiyenasi; basseynida harakatlanish qoidalar.

Quruqlikda (15 daq.)

1. Tartibga muvofiq saflanish, dars vazifasi bilan tanishtirish (kelgusi darslarda ham shu yo'sinda o'tkaziladi).

2. Umumtakomillashtirish mashqlari: 1) zal bo'ylab diagonaliga avval saf bo'lib, keyin yakka tartibda yurish va yugurish harakatlari, 2) o'ng va chap yon bilan yugurib, safdagilar bir-birining qo'lidan ushlagan holda zal bo'ylab aylanadi ("xorovod"); 3) sportcha yurish, yugurish, ikki oyoqda sakragan holda qo'l bilan turli harakatlarni qilish (qo'llarni balandga ko'tarish, bir qo'lni yuqori ko'tarib, ikkinchisini pastga tushirish; ikki qo'lni tanaga mahkam yopishtirib turish); 4) qo'llarni o'tirgan va yarim o'tirgan holatda yuqoriga ko'tarib tushurish (qo'llar chapak chalsa ham bo'ladi, qayd etilgan mazkur holatda qo'llarni baland va pastga tushirib, qanot qoqqan kabi harakatlanish mumkin).

3. O'xshatish mashqlari: 1) barmoqlarni mahkam juftlab, kaftni yozgan holda panjalar yordamida qo'llarni aylantirma harakatlantirish, xuddi qayiqda eshkak eshayotgandek harakatlanish; o'xshash harakatlarni amalga oshirish, ma'lum masofa saqlagan holda sherigining yelkasiga yoki gimnastika narvoni tayog'chasi ustiga kaftni tekkanish; suv tubida, xuddi eshkak eshayotgandek, harakatlanish, ("suvni ortga itarib, oldinga harakatlanish", "suvni oldinga kaft yordamida itarib, orqaga suzish"); 2) tik turgan holda og'izdan lablarni yarim aylana shaklida ochib, tez-tez nafas chiqarish (kaftda turgan biror yengil jismni puf lab uchirib yuboradigan darajada), keyin og'iz yordamida chuqur nafas olish, olingan havoni ko'krak qafasida 3-4 soniya ushlab turish, shu tariqa nafas olish va chiqarish davom etaveradi va boshqalar; 3) yuqoridagi nafas olish bilan bog'liq mashqlarni o'tirib-

turgan holatda takrorlash (bu paytda ham xuddi suvda suzayotgandek ko'krak qafasida havoni ma'lum muddat saqlab turishga o'rganish lozim).

Suvda (50 yoki 60 daqiqa) — basseyn chuqurligi 120 sm, suv harorati 27°.

1. Suvga tushishni tashkilashtirish; basseyn chetini ushlagan holda, bir-ikkiga sanab, juftliklar hosil qilish.

2. Suvda tayyorgarlik mashqlari:

1) juftlashib basseyn tubida diogonal va aylanma harakatlar qilish; yana safdan chiqib, alohida ularni takrorlash;

2) suvda oldinga va orqaga yugurish, yon tomonlama (yonga qadam tashlab) goh o'ng, goh chap tomonlama almashib yurish; saf bo'lib, qo'llarni qo'llarga bergan holda aylana hosil qilib yurish va yugurish ("xorovod");

3) yarim o'tirgan holda (iyak suvga tegib turadi) ketma-ket 12-15 marta nafas olish (nafas olish, chiqarish, ko'krak qafasida nodavomiy tarzda nafasni ushlab turish);

4) eshkak eshayotgan kabi qo'llar yordamida oldinga va orqaga yurish va yugurish (kaftni mahkam juftlab yozgan holatda), oyoqlar yordamida oldinga sakrab, qo'llarni eshkak eshgandek ortga harakatlantirish;

5) tik turgan holda oldinga engashib (suv yuzasiga iyak tegib turadi), ketma-ket 15-20 marta nafas olish (nafas olish, chiqarish, ko'krak qafasida nodavomiy tarzda nafasni ushlab turish), nafas chiqarayotgan paytda voronka yordamida suvga puflash;

6) tik turgan holda boshni suvga yaqinlashtirib, yuzni tekkazib turmoq, ko'z ochiq holatda, suv tubiga qaragan holda; yuqorida ko'rsatilgan mashqlarni birin-ketin bajarish (yuzni suvdan ko'tarib nafas olish va chiqarish paytida o'quvchilarning qo'lini yuziga tekkazmasligini nazorat qilish);

7) suvga ko'zlarni ochiq holda boshni tiqib, basseyn tubidagi biror jimni izlash ("vodolazlar");

8) saf bo'lib harakatlanayotganda bittadan obruch yordamida suvga sho'ng'ish, obruchni butunlay suvga botirib harakatlanish ("poezd tunneldan o'tyapti");

9) suvda yarim o'tirgan holatda yuqoriga sakrab-sakrab, nafas olish va chiqarish; mazkur harakat 5 martadan kam bo'lmagan holda amalga oshiriladi;

10) nafas olish bilan bog'liq mashqlar (kelgusi nafas olish amallari galma-galdan qilinadi, dastlabki 6 ta darslardagi nafas olish bilan bog'liq mashqlarning uchdan bir qismi suvda bajariladi);

11) xuddi 9-bandda ko'rsatilgan mashqlardek amalga oshiriladi, faqatgina qo'lning turli boshlang'ich holatlarida ko'krak qismining yon tomonlari bilan suvga chalqanchasiga sakrash kerak ("quvnoq delfinlar");

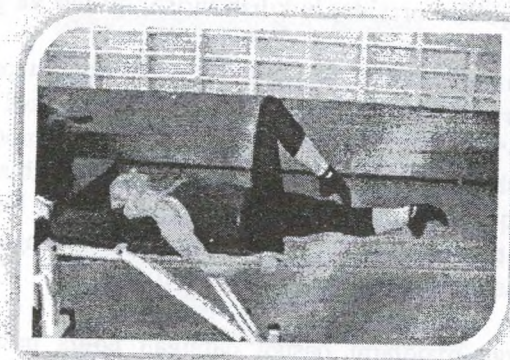
12) qo'l bilan yugurish, qo'llar kafti avval yuqoriga keyin oldinga cho'ziladi; qo'llarning bir-biriga o'xshash holatda tutib sakrash; bir qo'l yuqoriga ko'tarilganda, bittasi pastga tushiriladi (yakunda mazkur amallarni musobaqalashuv tarzida amalga oshirish mumkin);

13) suzish doskasini qo'llarni to'g'ri tutgan holda ushlab, oldinga yugurish; xuddi shu harakatni suvga yuzni tegkazmasdan amalga oshiriladi (yakunda mazkur amallarni musobaqalashuv tarzida amalga oshirish mumkin);

14) basseyn tubini qo'l bilan ushlab, oyoqlarni qimirlatib ko'krakda sirpanish, oldinga siljish (doskasiz va doska yordamida);

3. Suvdagi harakatli o'yinlar, bunda suv tagida va suv yuzasida mahorat bilan harakatlanish taqazo etiladi ("Tangabaliq va zog'orabaliq"; "qurbaqalar" va b.)

Uyga vazifa: 1) shaxsiy sport kundaligini yuritish; 2) tonggi mashqlarni bajargach, nafas olish mashqlarini amalga oshirish (nafas olish va chiqarish, nodavomli tarzda nafasni ushlab turish); 3) seriyaning har birida 15 marotaba nafas olish; nafas olish mashqlarini suv to'ldirilgan tog'ora yoki vannada takrorlab mustahkamlash.



1-rasm.

2. Sinxron suzish texnikasi va klassifikatsiyasi

2- hafta (3 - 4 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) quruqlikda umumrivojlantiruvchi maxsus jismoniy mashqlarni o'rganish; imitatsiya mashqlarini bajarish; 2) ko'krakda sirpanish va qo'lda oddiy harakatlarni amalga oshirish; 3) nafas olish layoqatini mustahkamlash va suv tagiga ko'zni ochgan holda sho'ng'ish.

Quruqlikda:

1. Aylanma yo'nalish, zal dioganali bo'ylab, ilon izi bo'lib yurish va yugurish; qo'llarni harakatlantirib yurish.

2. 1-majmua mashqlarni bajarish:

1) tizzalarni baland ko'tarib, kaftlarni yuqoriga ochgan holda (bosh qo'llar orasida bo'ladi) joyida turib yugurish – 30 soniyada uch martadan joyida yurgan holda mashqi bilan navbatma-navbat;

2) bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda, qo'llarni oldinga aylantirish; xuddi shu mashqni qo'llarni teskari tarzda (bu va keyingi mashqlar 12-15 marta amalga oshiriladi);

3) oyoqlarni juftlamay, qo'llarni yuqori ko'tarib, chap va o'ngga egilish; oldinga va orqaga egilish;

4) tayanib yotgan holda, oyoqlarni yoygan va biriktirgan holda joyidan irg'ib sakrash;

5) qo'lni tirab, o'tirgan holda, oyoqlarni vaqti-vaqti bilan tepaga-pastga harakatlantirish;

6) kaftlar ochiq holda tepaga qaratilgan va barmoqlar birikkan holda (bosh qo'llar orasida) bukilish-turish, qo'llar va gavda holatini saqlash.

3. Imitatsiya mashqlari: 1) kaftlar ochiq holda tepaga qaratilgan (bosh qo'llar orasida), barmoqlar birikkan holda bel bilan narvon (stenka)ga to'liq yopishib turish; ushlagan holda barmoqlarga qaragan holda tortilish va 3-4 soniya mushaklarni tarang ushlash (suvdagi kabi). Mashqni mushaklarga vaqti-vaqti bilan dam berib va chuqur nafas olib 5 marta takrorlash; 2) bukilish va sakrashga mos ravishda asta nafas olish.

Suvda:

1. Suvga oyoqlarni pastga qaratgan holda past balandlikdan (egardan) qo'llarga tayangan holda sakrash.

2. Suvda qadam tashlash, yugurish va sakrash (qo'llarni harakatlantirib)ni nafas olish mashqlari bilan navbatma-navbat amalga oshirish.

3. Suv ostiga ko'zlar ochiq holda sho'ng'ish. Turli predmetlar (langarcho'p, gardish) yordamida harakatlanish (Bu va keyingi mashqlarda nafasni ushlash va nafas olish mashqlarini galma-gal bajariladi).

4. Suv tubi yoki basseyn devoridan itarilib, ko'krak bilan sirpanish (qo'llarni to'g'riga qaratgan holda; bir qo'l tortilgan, ikkinchisi belda, ikki qo'l ham belda); doskada ko'krak bilan to'g'rida oldinga sirpanish (zarurat tug'ilganda shu bilan bog'liq mashqlarni murabbiy yordamida amalga oshirish).

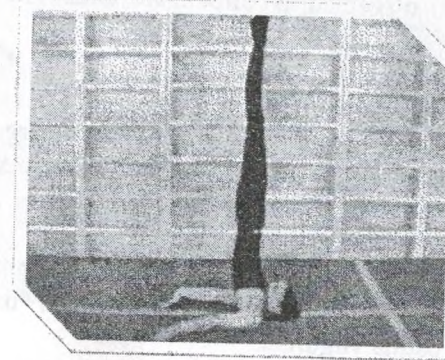
5. Qo'l va oyoqlarning oddiy harakatlari bilan sirpanish 1) ko'krak bilan qo'llar to'g'rida sirpanish; mashq oxirida qo'l bilan belgacha bo'lgan masofada suzish va yana oldinga intilish; 2) shu mashqni boshqa qo'l bilan bajarish; 3) shu mashqni ikkala qo'l bilan bir vaqtning o'zida bajarish; 4) ko'krak bilan qo'llar to'g'rida sirpanish; oxirida oyoqlarni ajratgan holda birga harakatlantirish va oldinga intilish.

6. Bel bilan sirpanish bilan tanishish, qo'llar belda.

7. Oyoqlarni pastga qaratgan holda suvga sakrash.

8. Suvda sirpanish va predmetlar ostida suvga sho'ng'ish bilan bog'liq harakatlantiruvchi mashqlar bajarish ("Sirpanuvchi o'qlar", "Suzish doskasi ostiga kim birinchi berkinadi?", "Sambbrero").

Uyga vazifa: sport kundaligini to'ldirish, unga quruqlikdagi 1-majmua mashqlarni yozish; uni har kuni ertalab nafas olish mashqlari bilan birgalikda bajarish (suv to'la vannada ham).



2-rasm.

3. Sinxron suzish texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubiyati

3-hafta (5-6 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) oddiy harakatlar asosida sirpanish (ko'krakda, belda, yonlamachasiga) o'rganish; 2) suv ostiga tushish layoqatini uncha katta bo'lmagan predmetlarni olib chiqish bilan o'zlashtirish.

Quruqlikda:

- 1-majmua mashqlarni bajarish.
2. Suzuvchining ko'krakda sirpanish va qo'llari harakatiga taqlidan. Zarurat tug'ilganda murabbiy yordamidan foydalanish. Shu bilan birga nafas olish mashqlarini ham olib borish.
3. 2-mashqqa mos ravishda oddiy harakatlar bilan sirpanish.
4. Gimnastika gardishi bilan suvga sakrash.
5. Suv ostidan bir-ikkita katta bo'lmagan predmetlarni topish va olib chiqish layoqatini baholash.
6. Sirpanish bilan bog'liq harakatlantiruvchi mashqlarni bajarish ("o'qlar nishonga boradi", "Buksirlar").

Uyga vazifa: sport kundaligini to'ldirish, unga quruqlikdagi 1-majmuaviy mashqlarni yozish; uni har kuni ertalab nafas olish mashqlari bilan birgalikda bajarish (yuzni suvga tiqqan holda)

4-hafta (7-8 mashg'ulotlar)

Topshiriqlar. 1) ikkinchi usulda nafas olish (nafas olish – suvda davomiy nafas chiqarish)ni o'rganish; 2) tana bo'yiga mos ravishda burilib sirpanishni o'rganish; 3) sirpangan holda suzish harakatlarini bajarish.

Quruqlikda:

- 1-majmuaviy mashqlarni bajarish.
2. Ikkinchi usulda nafas olish imitatsiyasi; turgan holda tez va og'iz bilan chuqur nafas olish va suv ostida o'tirish va burun hamda og'iz orqali davomli nafas chiqarish.

Suvda:

1. Suvda yugurish, suv ostidan sakrashni sirpanish bilan galmagal bajarish orqali chigalyozdi qilish; sakrash uzoqligiga qadar sirpanish va suv ostida yugurish.

2. Suvda davomiy nafas chiqarish texnikasini o'rganish (nafas olishning ikkinchi usuli.

3. Sirpanishning oddiy harakatlarini o'rganish; 2-mashqqa moslab takrorlash, yangilarini bajarish: 1) qo'llar oldinda ko'krakda sirpanish, qo'llarni oldinga cho'zish (kaftlar siqilgan holda), birgalikda bajarish, ilgari suzish; 2) o'ng qo'l oldinda, chapi belda ko'krakda sirpanish, o'ng qo'lni belgacha harakatga keltirish, oldinga intilish, shularni boshqa qo'lda qaytarish; 3) chalqancha sirpanish, o'ng qo'l oldinda, chap belda ko'krakda sirpanish, o'ng qo'lni belgacha harakatga keltirish, oldinga intilish, shularni boshqa qo'lda qaytarish; 4) chalqancha, qo'llar belda sirpanish, oyoqlarni ajratgan holda oldinga suzish; 5) ko'krakda sirpanish, qo'llar oldinda, tepaga va pastga bo'shashtiruvchi 3-4ta harakat qilish, oyoqlar birikkan holda oldinga harakatlanish ("Delfin harakatini dumi bilan amalga oshiradi"); shu mashqni qo'llar belda holda bajarish; 6) yonbosh holda, pastdagi qo'l oldinda, yuqoridagisini pastda oyoqlarda 2-3ta dadil harakat qilish, oldinga intilish ("baliq harakatni dumi bilan amalga oshirdi"). Bu va bundan keyin nafas olish va chiqarish mashqlarini ham olib borish.

4. Tana bo'ylab burilib sirpanishni o'rganish: 1) ko'krakda sirpanishda qo'llarni belgacha yonboshga ag'darilib harakatlantirish (bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi belda), shu holatlarni chalqanchasiga amalga oshirish; chalqanchasiga oldinga harakatlanish; 2) chalqanchasiga sirpanishda qo'llarni belgacha yonboshga ag'darilib harakatlantirish (bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi belda), shu holatlarni chalqanchasiga amalga oshirish va oldinga harakatlanish.



3-rasm.

5. Suvda davomiy nafas chiqarishni o'rgatuvchi harakatlantiruvchi mashqlar ("Kimning suvi qozonda kuchliroq qaynaydi?", "Kimning pufakchalari ko'p?", aylanib sirpanish ("Vint").

Uyga vazifa: sport kundaligini to'ldirish, unga quruqlikdagi 1-majmuaviy mashqlarni yozish; uni har kuni ertalab nafas olish mashqlari bilan birgalikda bajarish (yuzni suvga tiqqan holda, 5-11 marta)

4. Sportchilarning jismoniy sifatlari

5-hafta (9-10 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) quloq ochib suzishda ko'krak va chalqanchasiga sirpanish; 2) sirpanish va suvda nafas olish (ikkinchi usul) layoqatini takomillashtirish.

Quruqlikda:

- 1-majmuaviy mashqlarni bajarish.
2. Quloq ochib suzishda ko'krak va chalqanchasiga sirpanishni qo'llarga tiralgan va gimnastika skameykasiga yotgan holdagi imitatsiyasi.

Suvda:

1. Ko'krakda, chalqanchasi, yonbosh holat va aylangan holda sirpanish, suvga sakrash, nafas olish mashqlari.
2. Quloq ochib suzishda ko'krak va chalqanchasiga sirpanish mashqlari: 1) ko'krak, chalqancha sirpanish, bir qo'l oldinda, ikkinchisi beldi; 2) doskada ko'krakda sirpanish, qo'llar oldinda; qo'llar bilan qorinni ushlagan holda chalqanchasiga sirpanish (Zarurat tug'ilganda qo'llarni basseyn devoriga tirash mumkin).
3. Ko'krak va chalqanchasiga sirpanishning oddiy harakatlarini takomillashtirish (2-4 marta takrorlash).
4. Suvda nafas olishni takomillashtirish (ikki usulda): 1) suvdan sakrab chiqib tez-tez nafas olib-chiqarish (5-6 marta); 2) nafas olib suv ostida turish va og'iz-burun orqali nafas chiqarish (6-8 marta).
5. 6-dars bo'yicha o'quvchilarni mustaqil tayyorlash (5 daqiqadan kam bo'lmagan vaqtda) – ko'krak va chalqancha sirpanishni takomillashtirish.

6-hafta (11-12 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) suvda nafas olishda oddiy harakatlarni takomillashtirish; 2) ko'krak va chalqancha sirpanish layoqatini baholash; suvda nafas olish (nafas olishning ikki usuli).

Quruqlikda:

- 1-majmuaviy mashqlarni bajarish.

Suvda:

1. Sirpanish va nafas olish mashqlarini suv yugurish, suv ostida sakrash bilan birga olib borish.
2. Sirpanish va nafas olish mashqlari yordamida oddiy harakatlar ustida ishlash (3-5-mashg'ulotlarga qarang).
3. Layoqatni baholash: 1) ko'krak va chalqancha usulda bir qo'l oldinda, ikkinchisi belda sirpanish; 2) suv tubiga tushish va suv ostida nafas chiqarish (6-8 marta ketma-ket); 3) suvdan sakrab chiqib nafas olish-chiqarish (5-6 marta ketma-ket); 4) gimnastika gardishi bilan suvga sakrash.
4. Voleybol kamerasi yoki shishirilgan shar bilan suvda harakatlantiruvchi mashqlar bajarish ("Ovchilar va o'rdaklar", "Tarozi", qo'lda koptok uzatish estafetasi).



4-rasm.

6. Sinxron suzuvchilarning xoreografik tayyorgarlik

7-hafta (13-14 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) o'tirgan holda suvga tushishni o'rganish; 2) oddiy harakatlar yordamida ko'krak va chalqancha sirpanish; quloch ochib suzish; 3) suvda nafas olishni rivojlantirish (ikki usulda) quruqlikda

- 1-majmuaviy mashqlarni bajarish.
- gimnastika skameykasiga yotgan holda qo'llarni oldinga cho'zib quloch ochib suzishga taqlid qilish.

Suvda:

1. Qadam tashlash, sakrash, suv ostida yugurish, aylanma sirpanish, nafas olish mashqlarini rivojlantirish.

2. Oddiy harakatlar yordamida qo'llarni harakatlantirish; oldingi mashg'ulotlarda shunga o'xshash usullarni takrorlash: 1) qo'llar oldinda ko'krakda sirpanish, qo'llarni oldinga cho'zish (kaftlar siqilgan holda), birgalikda bajarish, ilgari suzish; 2) o'ng va chap qo'lda sirpanish, o'ng qo'lni belgacha harakatga keltirish, oldinga intilish, shularni boshqa qo'lda qaytarish; 3) shunga o'xshash mashqlarni chalqancha usulda bajarish; 4) ko'krakda qo'llarni suvdan chiqarib-tushirib sirpanish (zarurat tug'ilganda bel yoki boldirga biriktirilgan shishirilgan doiralar, penoplast suzgichlardan foydalanish. Bu va bundan keyin nafas olish mashqlari davom etadi va ular dars vaqtining to'rtidan bir qismini tashkil etadi).

3. Oyoqlarni quloch qilib ko'krakda sirpangan holda oldinga harakat qilishni o'rganish penoplast doskasi yordamida.

4. O'tirgan holda oyoqni tiragan holda suvga tushishni o'rganish (suvdan tekis chiqishga erishiladi).

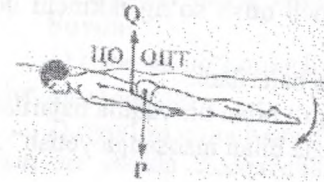
5. Oyoqni quloch holatida harakatlanishida yordam beradigan o'yinlar ("fontan", "torpedalar").

8-hafta (15-16 mashg'ulotlar)

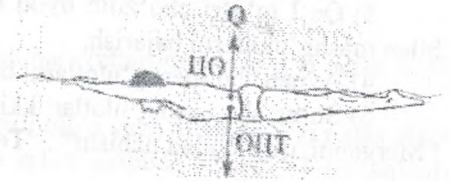
Vazifalar: 1) oyoqlarni quloch holatiga keltirib, ko'krakda sirpanish; 2) oyoq va qo'lda oddiy harakatlar bilan oldinga harakatlanishni o'rganish.

Quruqlik va suvda 7-dars takrorlanadi: 1) ko'krakda sirpanish, qo'llar oldinda, oyoqlar quloch holida, suvdan yuzni ko'tarib nafas

olish-chiqarish, tez-tez nafas olish-chiqarish, yana yuzni suvga tiqib, mashqni bajarish (5-7 metrni bosib o'tish); 2) shu mashqni suzish doskasida bajarish.



5-rasm.



6-rasm.

7. Suv sport turlari taktikasi va strategiyasi

9-xavfta (17-18 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

- 1) chala o'tirgan holda suvga sirpanib tushishni o'rganish.
- 2) elementar oson quloch otish harakatlari yordamida olg'a sirpanishni o'rgatish, shu bilan birga, oyoq bilan quloch otish harakati, oyoq bilan quloch otish harakati bilan ko'krak va belda sirpanib to'g'ri nafas olishni o'rganish.

Quriqlikda:

- 1) № 1 mashg'ulotlarini bajarish.
- 2) Qo'l va oyoq quloch otish harakatlarini bajarish.
- 1) Bitta joyda turib bir u qo'l bir u qo'l bilan belgacha quloch otish so'ng bir vaqtda oyoq bilan quloch otish harakatini bajarish (yerdan oyoqni ko'tarmasdan).
- 2) Xuddi shu mashg'ulotni bajarish faqat quloch otib qo'lni suvdan chiqarish harakatini bajarish.

Suvda:

- 1) Sirpanishni nafas olish mashg'ulotlari yuritish tezligini oshirish orqali bajarish.
- 2) Faqat qo'l orqali quloch otishi bilan ko'krak va belda sirpanish so'ng faqat shu harakatlar oyoq bilan bajariladi. Shu mashg'ulotlar bilan birga to'g'ri nafas olishni o'rganish.
- 3) Qo'l va oyoq bilan quloch otish ketma-ket va bir vaqtda:

- 1) Qo'llar to'g'ri cho'zilib, oyoq bilan quloch otish orqali ko'krakda sindirish chap va o'ng qo'l bilan quloch otib sirpanish.
- 2) Xuddi shu mashg'ulotlar faqat sindirish belda bajariladi.
- 3) Qo'l to'g'ri cho'zilib oyoq quloch otish so'ng ikkinchi qo'l bilan mashg'ulotlarni bajarish.
- 4) Aynan shu mashg'ulotlarni belda bajariladi.
- 5) So'ng shu mashg'ulotlar ikkita qo'l bilan bir vaqtda bajariladi: "Merganni qirg'oqdan uchishi", "Torpeda bilan maqsadga yetish".

10 - hafta (19-20 mashg'ulotlari)

Vazifalar: qo'l va oyoq orqali quloch otish mashg'ulotlari orqali suvda sirpanish bilimlarini rivojlantirish, hamda ko'krak va belda chalqancha va erkin suzish uslublari bilan foydalanish.

Quruqlik va suvda mashg'ulotning 7-9 darslarida va yangi darslarida o'rgatiladi:

- 1) qo'lni oldinga cho'zib birdaniga ikkita qo'l bilan quloch otish harakatlari bilan ko'krakda sirpanish, so'ng qo'llarni suvdan ko'tarish.
- 2) Xuddi shu mashg'ulotlar, faqat orqa bilan sirpanish bo'ladi.
- 3) Bitta qo'lni oldiga cho'zib, ikkinchisi belda, oyoq bilan chalqancha va erkin uslubda suzishdan foydalanish orqali suvda sirpanish.
- 4) Shu mashg'ulotlar faqat belda bajariladi.

11-hafta (21-22 mashg'ulotlari)

Vazifalar: Oyoq va qo'l quloch otish orqali olg'a sirpanish chalqancha va erkin suzish uslubidan foydalanishda to'g'ri nafas olish. Suv va quruqlikda 7-10-darslarning mashg'ulotlari bajariladi.

12-hafta (23-24 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

- 1) Bilimlarni baholash:
 - a) mashg'ulotlarni quruqlikda bajarish;
 - b) chala o'tirgan holda suvga sirpanib tushish;
 - c) chalqancha va erkin suzish uslublaridan foydalanish;
 - d) suvda nafas olish mashg'ulotlari (nafas olishning ikki turi).

- 2) Qo'l va oyoq yordamida quloch otish harakatlari orqali olg'a sirpanish.

Quruqlikda:

1 - raqamli mashg'ulotlarini baholash.

Suvda:

- 1) oyoq va qo'l quloch otish harakatlari orqali to'g'ri nafas olish bilan birga suzish;
- 2) oyoq va quloch otish orqali olg'a suza olish, to'g'ri nafas olish bilan bir vaqtda chalqancha va erkin uslubda suzish (7-10-raqamli mashg'ulotlar).
- 3) suvda nafas olishni baholash:
 - a) suvga tushib va suvda nafasni to'g'ri chiqarish (10-12 marta);
 - b) suvga sakrash va bir vaqtini o'zida nafas olish va chiqarish va so'ngra suvga tushish (10-12 ta sakrash);
- 4) oyoq bilan chalqancha va erkin uslubda suzishni baholash:
 - a) ko'krakda, qo'llarni oldinga cho'zib (12 metr).
 - b) yelkada qo'llar oldinga cho'zilgan (10 m).
 - c) taxta yordamida ko'krakda ko'lni oldiga cho'zib (16 m).
 - d) chala o'tirib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda suvga sirpanish (suvning chuqurligi 120 sm dan kam bo'lmasligi kerak).
 - e) to'p bilan suv o'yinlari.

Uyga vazifa:

- 1) tekshiruv mashg'ulotlarini bajarilishiga qo'yilgan baholarni qo'shib borish;
- 2) mashg'ulotlarni quruqlikda bajarish (№ 1-3). Keyingi mashg'ulotlarga rezinkali doira, olib kelish va rezinkali amortizator (shnur, bint) quruqlikda mashg'ulotlarni bajarish uchun.

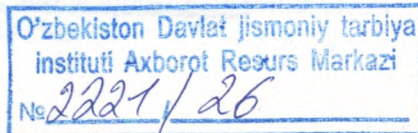
13 - hafta (25-26 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

- 1) Ko'krakda suzishni o'rganish;
 - 2) Ko'krakda erkin suzish uslubini o'rgatish;
- Auditoriyada (o'quv xonasida) 15 daqiqa ko'krakda erkin suzish uslubi bilan tanishtirish, uslubdan to'g'ri foydalanishni o'rgatish, chalqancha va erkin suzish uslublari haqida diapozitivlar namoyish etish.

Quruqlikda:

- 1) Harakat mashg'ulotlari;



2) Ko'krakda suzishni qo'l harakatlari bilan qo'llash (yotgan yoki enganshg' holatda);

Suvda:

1) oyoq va qo'l quloch otish harakati va to'g'ri nafas olish mashg'ulotlari orqali suzish.

2) ko'krakda quloch otib suzish texnikasini (suzishni yaxshi biladigan yuqori guruhni o'quvchisi ko'rsatadi).

3) ko'krakda quloch otish harakati 5-6 metr (2-3 marta).

4) ko'krakda quloch otish qo'l texnikasini mustahkamlash:

a) suv ostida turib, engashgan holda suzuvchining dahani suvda bo'lmaydi, ikki qo'l oldinga cho'zilgan, asta-sekin bitta qo'l bilan quloch otish, so'ng ikkinchi qo'l bilan quloch otish.

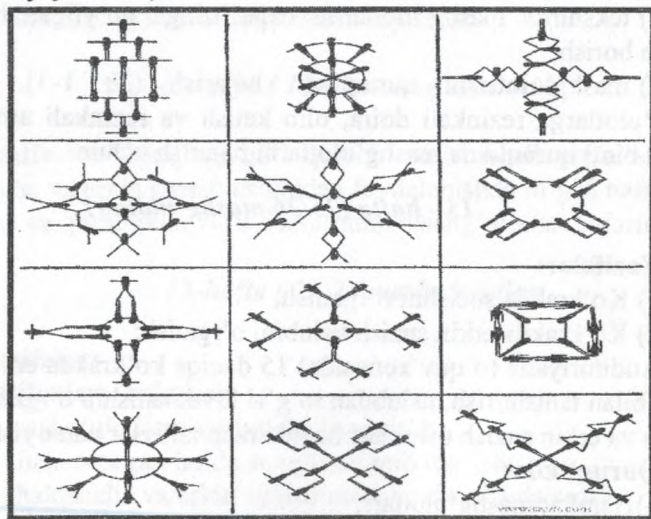
b) oldinga engashgan holda suzuvchining dahani suvga tushmaydi, bitta qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi orqada, qo'llar bilan quloch otish harakatlarini bajarish;

c) shu mashg'ulotlarni suv ostida turib bajarish;

d) №2 va 3 raqamli mashg'ulotlarni bajarish, faqat suzuvchining yuzi suvda bo'ladi;

e) ko'krakda sirpanish: bitta qo'l oldiga cho'zilgan, ikkinchisi orqada ikki uch marta qo'llar bilan quloch otib harakat qilish;

f) shu mashqlarni ishirilgan doira bilan bajarish (doira oyoq orasida joylashadi);



7-rasm.

j) ko'krakda oyoq o'rtasida ishlatilgan doira bilan sirpanish, qo'llar oldinga cho'ziladi, bitta qo'l bilan 3-5 marta chalgancha va erkin uslubda sirpanish.

i) shu mashqlar qo'llarni oldinga cho'zib bajarish (mashg'ulot to'g'ri nafas olish bilan birga bajariladi).

5) Quloch otish harakatlari orqali ko'krak va orqada suzishni mustahkamlash (bitta qo'l to'g'riga cho'zilgan, ikkinchisi orqada).

6) Mustaqil mashqlarni bajarish (5 daqiqadan ortiq bo'lmasligi kerak).

8. Musobaqalarning tashkiliy asoslari

14-hafta (27-28 mashg'ulotlari)

Vazifalar:

1) quruqlikda yangi mashqlarni qo'llab, mustahkamlash.

2) to'g'ri nafas olishni o'rganish (nafas olish uchun boshni chap yoki o'ng tomonga qayriltirish, oyoq harakatiga moslab);

Quruqlikda:

1) Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish.

2) №2 raqamli mashg'ulotlarni bajarish.

1) Turib, bitta qo'l yuqoriga cho'zilgan, ikkinchisi pasga cho'zilib, xokkey shaybasi qo'lga ushlanib qo'llarni oldinga qaratib, aylantirish tezlikni oshirgan holda shu mashg'ulotlar orqaga qarab aylantiriladi (12-15 marta bajariladi);

2) Shu mashqlarni qo'llar harakatini oldinga kuch boricha olib borish.

3) Gilamchada ko'krakda yotib, qo'llar oldinga cho'zilgan, tanani egib ketma-ket oyoqlarni harakat qilish;

4) Yotib qorinni tepaga va pastga kuch boricha egish.

5) O'tirib yoki chala o'tirgan holda sakrash, qo'llar tepaga cho'zilgan, bosh ikkita qo'l orasida;

6) Gilamchada o'tirib oyoqlarni gilamdan siljitmasdan oldiga va orqaga engashtirish (tizza poldan yuqorida bo'lishi kerak);

7) Qo'l bilan quloch otish, ko'krakda erkin uslub bilan sirpanish;

3. Turgan holda bitta qo'l tepaga cho'zilgan, ikkinchisi tana bo'ylab cho'zilgan, to'g'ri nafas olish mashg'ulotlar nafas olish uchun boshni chap yoki o'ng tomonga qayriltirish.

Suvda:

1. Jismoniy tarbiya mashqlarini bajarish;
2. Oldinga engashib bitta qo'l tepaga cho'ziladi, ikkinchisi orqada, boshni u yoki bu tomonga qayriltirib to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarish;
3. 2-raqamli mashg'ulotlardagi nafas olish va chiqarish mashqlarini bajarish, lekin ko'krakda sirpanganda bitta qo'l tepada, ikkinchisi pastda bo'ladi (sirpanishda bir marta nafas chiqarish kerak);
4. 3-mashqdagi xuddi shu nafas olish harakatlari, lekin ko'krakda sirpanish krol uslubida.
5. Krol uslubida ko'krakda qo'l harakati texnikasini o'rganish (bunda 13-mashq mashg'ulotlari bajariladi);
6. Ko'krak va yelkada oyoq harakatlari yordamida krol uslubida suzishni rivojlantirish, qo'llarni turli suzish harakatlari bilan (6-12 mashg'ulotlarning mashqlari bajariladi);
7. Harakatli o'yin va estafetalarda krol uslubida ko'krakda suzish (nafas chiqarmasdan).

Uyga vazifa: Quruqlikda 2-mashqlarning jamlamasini bajarish va nafas mashqlarini yuzni suvga tushirgan holda, boshni yon tomonga burib nafas olish.

15-hafta (29-30 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

- 1) Krol uslubida ko'krakda suzishning oyoq va qo'l harakati uyg'unlashuvini o'rganish;
- 2) Bir qo'l harakatida bo'ksalar ishirilgan aylanma yordamida krol uslubida suzishni takomillashtirilgan (nafas olish uyg'unlashtirilgan holda boshni yon tomonga burgan holda).
- 3) Chuqur havzada start tumbochkasida yoki baland joydan oyoqda sakrab turib suvga tushish.

Quruqlikda:

- 1) Umumrivojlantirish mashqlarini bajarish;
- 2) Turgan holda oldinga egilib, bir qo'lni oldinga cho'zib, ikkinchisini orqaga qilgan holda qo'l uyg'unlashuvini keltirish, krol uslubida ko'krakda suzish oyoqda sakrab 6-krol ritmida (bu mashqlarni bajarishda mayda qadam bilan tez-tez harakat qilish);

Suvda:

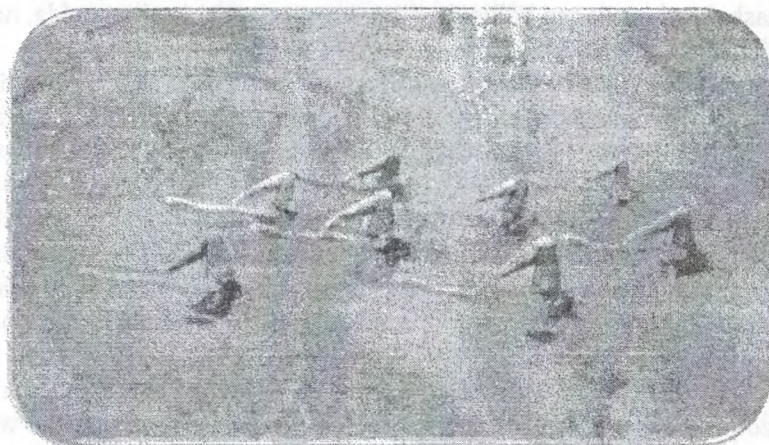
- 1) Umumrivojlantirish sirpanish mashqlarni puxta egallab olgan mashqlarni qo'llagan holda, ko'krakda va yelkada krol uslubida, nafas olish elementlarini krol uslubida suzish;
- 2) Suv tubida oldinga egilib, darhol suv ustida, bir qo'l oldinga uzatilib, ikkinchisi orqada, qo'llarni sekin harakatga keltirib, xuddi krol uslubida ko'krakda suzish, oyoqda sakrab turib 6-krol xuddi shu mashq, lekin suv tagida tez oyoq harakatlari bilan oldinga yurish, shu mashqlarni yuzni suvga tushirgan holda bajarish.
- 3) Ko'krakda sirpanish (bir qo'l oldinda, ikkinchisi bo'ksa oldida) oyoq harakatlarini galma-gal o'zlashtirib, krol uslubida qo'lni harakatga keltirish har bir qaytarishda qo'l harakatini 2-3 marta bajarish.
- 4) Ko'krakda krol uslubida suzishni (nafas olmay) devordan uzoqlashib yoki havza tubidan va boshqalar, bir qo'l oldinga cho'zilib, ikkinchisi bo'ksa yonida (to'liq suzish 4-5 tagacha olib borish);
- 5) O'zlashtirilganlarni takomillashtirish: krol uslubida ko'krakda va yelkada oyoqlar yordamida qo'llarni turli harakatlarga keltirib suzish; oyoq harakatlari yordamida to'g'ri nafas olishni uyg'unlashtirish, bir qo'l yordamida bo'ksalarni ishirilgan aylanma ichida (10-15-mashg'ulotlar mashqlari bajariladi);
- 6) Oyoqda sakrab turib yuqoridan yoki start tumbochkasidan suvga sakrash, tubdan harakatga kelish, sirpanish va qirg'oqqa suzish (mashqlar sport havzalarida 160-180 m chuqurlikka ega havzalarning chetki yo'laklarida bajariladi. Bu o'quvchilarning chuqur suvga birinchi bor tushushlari, shuning uchun mashqlarni yakka holda, murabbiy nazorati ostida olib borish shart).

16-hafta (31-32 mashg'ulot)

Vazifalar:

Ko'krakda krol uslubida suzish harakatining uyg'unligini takomillashtirish (nafas ushlab qolish); bir qo'l yordamida ko'krakda krol uslubida suzish (bo'ksa ishirilgan aylana ichida); va bir oyoq yordamida krol uslubida suzish (bir qo'l oldinda ikkinchisi bo'ksa oldida) nafas uyg'unligi bilan (bosh yon tomonga burib), yelkada faqat oyoq harakati bilan krol uslubida (bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi bo'ksa yonida), oyoq harakatlari yordamida chalqancha va erkin uslubda suzish bu oddiy qo'l harakatlari.

Quruqlikda va suvda 13-15 darslarni mashqlari bajariladi.



8-rasm.

17-hafta (33-34 mashg'ulot)

Vazifalar: 1. Qo'l harakati bilan nafas olishni muvofiqlashtirishni o'rganish. 2. Nafasni tutib turgan holda erkin uslubda suzishda harakatlarni rivojlantirish (nafas olish uchun boshni yonga burgan holda).

3. Orqada chalqancha suzish va erkin uslubda suzish harakatlari, oyoqlar harakatlangan holda va qo'lning elementlar suzish ko'nikmalarini rivojlantirish. 4. Sport basseyniga to'siqdan suvga sakrashni bilish va takomillashtirish.

Quruqlikda

1. Majmuaviy mashg'ulotlarni bajarish.

2. Qo'l harakati bilan nafas olishni muvofiqlashtirish:

1) oldinga engashgan holda, ikki qo'l oldinda, bir qo'l harakati, chalqancha va erkin uslubda suzish yo'li bilan nafas olish bilan muvofiqlashtirish, xuddi shu usul ikkinchi qo'l harakati.

2) oldinga engashib, bitta qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchi qo'l orqada, qo'l harakat, chalqancha va erkin uslubda suzish uslubi, nafas olishni muvofiqlashtirish.

Suvda:

1. Mashq.

2. Suvning tagiga engashib turib, mashqlarni qaytarish, quruqlikda bajargan mashqlarni suvning tagida bajarish.

3. Ko'krakda sirg'anish, bunda bitta qo'l old tomonga cho'zilgan, ikkinchisi bel tomonida; 2 - suzishda qo'l harakati bilan havo to'ldirilgan aylanma belga kiyib suzish, oyoq harakati, qo'l yordami bilan chalqancha va erkin uslubda suzish; 4) oyoq harakati yordami va bir qo'l bilan suzish.

4. Yuqorida bajarilgan mashqlarni 37/2 bet takomillashtirish, 2-4 darslarda ko'rsatilgan mashqlar, 13-16 darslarda o'tilgan mashqlarni takomillashtirish.

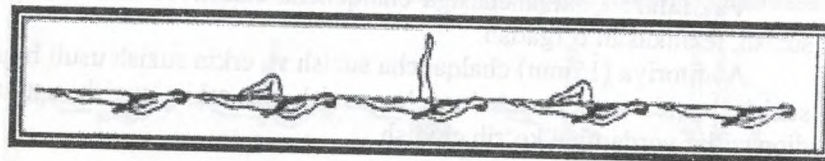
9. Sport mashg'ulotining umumiy asoslari

18 - hafta (35-36 mashg'ulotlar)

Vazifalar: ko'rsatilgan darslardagi mashqlarni takomillashtirish (darslikka qaratilsin 17).

Quruqlikda va suvda tegishli mashqlar 13-17.

19 - hafta (37-38 mashg'ulotlar)



Vazifalar: 1) qo'l harakatini muvofiqlashtirish, nafas va oyoq harakati bilan chalqancha va erkin uslubda suzish yordamida, 2) chalqancha suzish va erkin uslubda suzishni asosiy elementlar bilan takomillashtirish.

Quruqlikda va suvda 13-17 dars mashg'ulotlari:

1) quruqlikda engashgan holda, bitta qo'l oldinga cho'zilgan holat, ikkinchisi orqada, qo'l harakati, chalqancha suzish va erkin suzishga o'xshab, nafas olish muvofiqlashtirish va oyoq harakati bilan chalqancha suzish va erkin uslubda suzish ritmida:

2) birinchi mashqni suvda va basseyn tubida bajarish;

3) chalqancha suzish va erkin suzish bir xil harakat bilan bajarish; ikki qo'l harakatida havo chiqariladi va har xil qo'l harakatida.

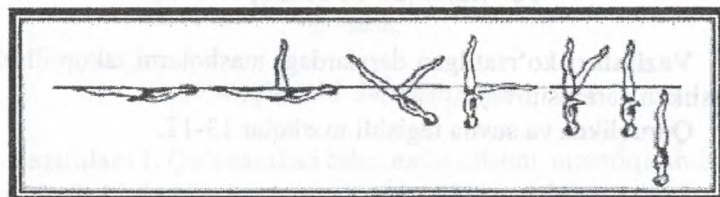


20 – hafta (39-40 mashg'ulotlar)

Vazifa: 1. To'liq qo'l va oyoq harakatini ko'krak yordamida takomillashishi;

2. Chalqanchasiga suzishni oddiy elementlar yordamida takomillashtirish. Quruqlikda va suvda bu mashqlardan foydalanish 13-19.

21 - hafta (41-42 mashg'ulotlar)



Vazifalar: Chalqanchasiga chalqancha suzish va erkin usulida suzish, texnikasini o'rgatish.

Auditoriya (15min) chalqancha suzish va erkin suzish usuli bilan suzish haqida suhbat; chalqancha suzish va erkin suzish usulini diopazitlar yordamida ko'rib chiqish.

Ququrlikda.

Majmuaviy mashqlarni bajarish:

1. Qo'llarni ketma-ketligi ta'minlash, chalqanchasiga suzish chalqancha suzish va erkin uslubda suzish bilan bitta qo'l tagida ikkinchi qo'l pastda. Xuddi shunday qilib gimnastika skameykasida chalqanchasiga yotib bajarish.

2. Qo'l harakatining ketma-ketligi, rezinkali amartizatorni qo'yib, orqaga mahkamlangan.

Suvda:

1. Chalqancha suzish va erkin uslubda suzish harakatlari ketma – ketligini bajarish, nafas olish mashqi.

2. Chalqancha suzish va erkin uslubda suzish texnikasi ko'rsatish (9-10 yoshli yaxshi tayyorlangan bola).

3. Chalqancha suzish va erkin uslubda suzish bilan 5-6 marta suzib ko'rish.

4. Chalqancha suzish va erkin uslubda suzishni o'rganish qo'l harakatlari bilan chalqanchasiga:

1) Chalqanchasiga yotib, qo'l harakatlari bilan suzish.

2) Berilgan mashqda asosiy e'tibor (bo'ksa ishirilgan aylana ichida);

3) Oyoq orasida puflanadigan aylanma bilan birgalikda ikki qo'l oyoqqacha harakatlantirib suzish.

4) Orqada oyoq harakatlari yordamida chalqancha va erkin uslubda suzish bir vaqtda ikki qo'l harakatlari bilan suzish.

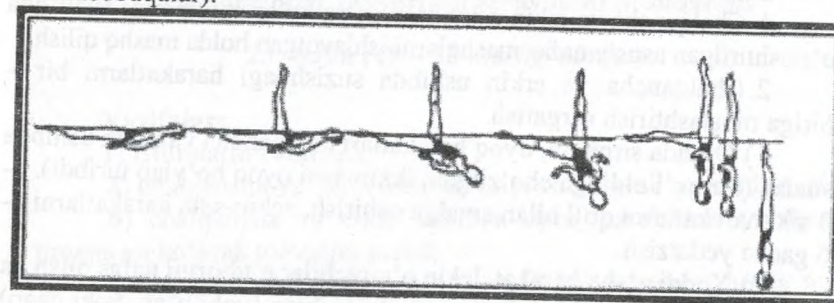
5) Orqada oyoq harakatlari chalqancha va erkin uslubda suzish ishlatgan holda bir qo'l harakatlari bilan suzish (ikkinchi oyoq bo'ylab cho'zilgan).

6) Xuddi o'sha harakat, lekin qo'l oldinga uzatilgan.

7) №2 mashqlarni harakatlar siklini 5-6 tagacha yetkazish.

5. Erkin uslubda suzishni takomillashtirish (13-20 darslardagi tegishli mashqlar ishlatiladi.)

6. Harakatlarni to'liq koordinatsiya holda erkin uslubda harakatlanish, chalqancha suzish elementlaridan foydalanish (Estafeta va musobaqalar).



22 -hafta (43-44 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

1) Chalqancha suzish qo'l harakatlarini o'rganishi, chalqancha suzish turli elementlar bog'liqligini o'rganishni davom ettirish.

2) Erkin uslubda suzishni takomillashtirish. 15-21-darslarda suvda va quruqlikda mashqlarni bajarish.



23 -hafta (45- 46 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

- 1) Chalqancha suzishda qo'l va oyoq harakatlarini bir – biri bilan mutanosibli moslashtirishni o'rganish.
- 2) Erkin uslubda suzishni takomillashtirish.
- 3) Baland bortik yoki start tumbochkasidan chuqur basseynga erkin uslub bilan sho'ng'ish va ko'krakda uzunlikka sirpanish.

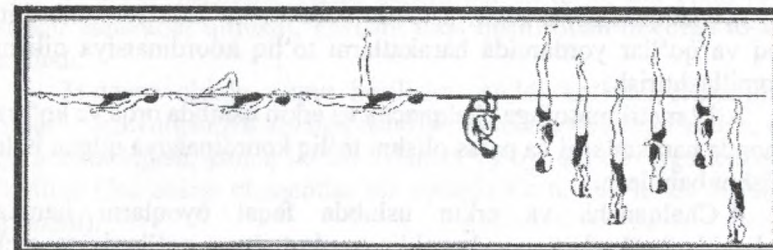
Quruqlikda:

1. Razminka. Majmua 2 mashqlarni bajarish.
2. Turib bir qo'l tagiga ko'tarilgan, boshqasini oyoq bo'ylab turgan holda, qo'llar harakatini xuddi chalqancha va erkin uslubda orqaga suzayotgandek, oyoqlar harakatini 6-zarbli chalqancha va erkin uslubda ritmida moslashtirish.

Suvda.

1. Chalqancha va erkin uslubda orqa va ko'krak tomonda suzushda o'zlashtirilgan asosiy nafas mashqlarni ishlayotgan holda mashq qilish.
2. Chalqancha va erkin uslubda suzishdagi harakatlarni bir – biriga moslashtirish o'rgatish.
 - 1) Orqada sirpanib, oyoq harakatlari chalqancha va erkin uslubda suzish (bir qo'l oldinga cho'zilgan, ikkinchisi oyoq bo'ylab turibdi). 2-3 sikl harakatlarni qo'l bilan amalga oshirish, sekin-asta harakatlarni 5-6 gacha yetkazish.
 - 2) Xuddi o'sha harakat, lekin o'quvchilar e'tiborini nafas olish va nafas chiqarishni qo'l harakatiga moslashishiga (yoki o'ng, yoki chap) o'rgatish.
 - 3) Ko'krak tomonda chalqancha va erkin uslubda suzishni takomillashtirish (15-21 darslardan tegishli mashqlar ishlatiladi).
 - 4) Qo'llarni ko'targan holda, boshni qo'llar orasida tutib borgan yoki start peshtaxtasidan suvga sho'ng'ishni o'rganish (chuqurligi 180 sm dan kam bo'lmagan basseynda) (tayoq bilan doimiy himoyalab

turish, mashqlarni bittadan bajarish zarur. Suvga tekis sho'ng'ish va oldinga yaxshi sirpanishga erishish).



24 -hafta (47- 48 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

- 1) Chalqancha va erkin uslubda suzish usulida va ko'krak tomonda harakatlarni to'liq koordinatsiyasi va to'g'ri nafas olishni takomillashtirish.

2) Chuqur basseynga bortik yoki start peshtaxtasidan oldinga egilib, qo'llarni oldinga uzatgan holda, uzunlikka suzish bilan davom ettirib, sakrash.

Suvda va quruqlikda 15-23 usullardagi tegishli mashqlar ishlatiladi.

10. Sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.

25 -hafta (49 – 50 mashg'ulotlar).

Vazifalar:

- 1) Bilimlarni baholash:
 - a) chalqancha va erkin uslubda orqa va ko'krak tomonda suzish.
 - b) chalqancha va erkin uslubda oyoq harakatlari yordamida orqaga va ko'krak tomonda suzish.
 - v) Qo'llarni oldinga cho'zib, tana oldinga egilgan holda turib, chuqur basseynga sho'ng'ish.
2. Quruqlikda majmuaviy mashqlarni bajarish.
3. Orqa va ko'krak hamda chalqancha va erkin uslubda suzishni mustahkamlash.

Quruqlikda:

2 – Mashqlarni bajarish mahoratni baholash.

Suvda.

1. Chalqancha va erkin uslubda orqa va ko'krak tomonda suzishni, sirpanishni va nafas (olishni) mashqlarni ishlatgan holda razminka qilish.

2. Chalqancha va erkin uslubda orqa va ko'krak tomonda bitta oyoq va qo'llar yordamida harakatlarni to'liq koordinatsiya qilishni takomillashtirish.

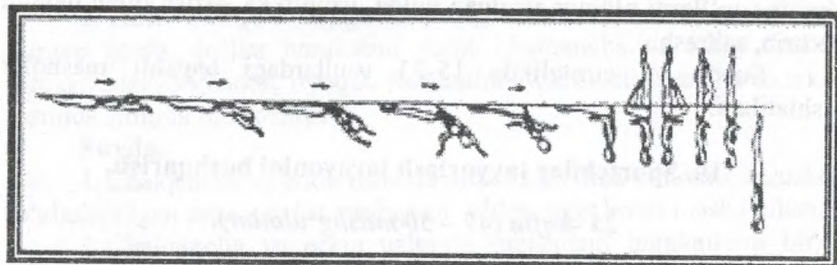
3. 12 metri masofaga chalqancha va erkin uslubda orqa va ko'krak tomonda harakatlarni va nafas olishni to'liq koordinatsiya qilgan holda suzishni baholash.

4. Chalqancha va erkin uslubda faqat oyoqlarni harakati yordamida ko'krak tomonda, oldinga cho'zilgan qo'llarda taxtacha bilan (20 m) va orqa tomonda qo'llar oldinga uzatish (16) holda suzishni baholash.

5. Baland tortish yoni start peshtaxtasidan suvga sho'ng'ishni baholash (chuqurligi 180 m.dan kam bo'lmagan basseyniga o'tkazish).

O'quvchilarni suvga tekis sho'ng'ishlarini nazorat qilish zarur.

6. Harakatchan o'yinlar va suvda koptok bilan estafetalar (uyushtirish).



26-hafta (51- 52 mashg'ulotlar)

Vazifalar:

1) Chalqancha va erkin uslubda orqa va ko'krak tomonda suzish ko'nikmalarning takomillashtirish.

2) Delfin suvdagi oyoq harakatlarini o'rgatish, ko'krakda sirpanishda, orqa va yontomonlama.

3) O'quv burulishni o'rgatish.

Quruqlikda:

1. Razminka

2. Xuddi delfin suzishdagi oyoqlarni harakatlantirish.

1) bir oyoqda turib va qo'llarni tanaga cho'zgan holda badan va boshqa oyoq bilan to'liqsimon egiluvchan harakatlarni bajarish.

2) devor yaqinida, yarim qadam narida turib, tan bilan to'liqsimon harakatlar qilinadi, gavgani orqa qismi bilan devorga tegishga intiladi.

3) devor oldida o'quv burilishni xuddi ko'krak tomonida va orqada suzayotgandek amalga oshirish. Burilish devoriga kelish, unga qo'l bilan tegish, jamoa bo'lib aylanish va oyoqni devorga tekkazish, itarilish (3ta oxirgi elementlar bir oyoqda tik turgan holda imitatsiya qilinadi).

27-hafta (53- 54 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) quruqlikda yangi jismoniy mashqlar majmuini o'zlashtirish; 2) ko'krak va chalqanchasiga suzish bobidagi bilimlarni takomillashtirish; 3) o'quvda oyoqlar yordamida burilish texnikasini yaxshilab o'zlashtirish, xuddi delfinlar suzayotgandek.

Quruqlikda:

1. Jismoniy mashqlar majmuini bajarish №3.

1) qo'lni oldinga aylantirish (xuddi xokkey shaybasini kaft bilan qisib olgandek), bu bilan bir vaqtda ikki oyoqlab sakraladi; xuddi shuningdek, qo'lni ortga aylantirish (bu yerda ham yuqoridagidek vazifa bajariladi, har bir mashq 15 martadan amalga oshiriladi);

2) tik turgan holda qo'llarni oldinga cho'zib, orqa va oldinga aylanma harakat qilish (qo'llar bilan tortilgan shnur yoki sochiqning ikki chetidan ushlab harakatlanish, u qancha qisqa bo'lsa, samaradorlik shu qadar yaxshi bo'ladi);

3) ko'krak qismi bilan gilamcha ustiga yotib, qo'llarni oldinga cho'zmoq, bukmoq, poldan oyoqlar va qo'llar farqini saqlagan holda, chap qo'lni siltaganda o'ng oyoqni ko'tarish, o'ng qo'lda chap oyoqni ko'tarish harakati va hokazo;

4) oyoq panjalariga tayangan holda o'tirib (gilamchada) oldinga-orqaga chayqalish, tizza bilan pol orasidagi masofa qancha ko'p bo'lsa, shuncha ma'qul;

5) oyoqlarni yelka kengligida ochgan holda, oyoqlarni yon tomonga imkon qadar yozish, qo'l bilan devor (stul tirgagi)ni tutib, oyoq kafti bilan tizza bukilgan holda o'tirish;

6) tumbochka ustidan suvga sakrayotgandek holatni amalga oshirish (yuqoriga sakrash);

7) quloch yozgan qo'l bilan eshkak eshayotgan kabi, delfinlardek suzish, tik turgan holda rezina amartizator bilan oldinga siljish.

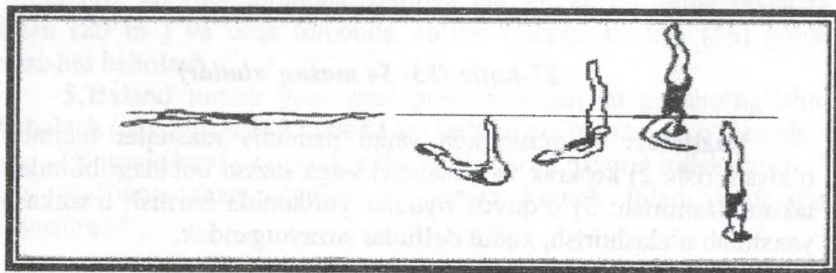
2. Quloch yozib suzishdagidek holatda tekkis aylanish amalni bajarish (27 darsdagi shu kabi mashqlarga qarasin).

Suvda ham yuqorida ko'rsatilgan mashqlardan foydalaniladi.

Uyga vazifa:

1) quruqlikda №3 dagi mashg'ulotlarni bajarish;

2) suvda bajarilayotganga o'xshash xatti-harakatlarni quruqlikda takrorlash, yangilari bilan to'ldirish (xuddi shunday uyga vazifa 29-35 darslarda ham takrorlanadi).



28-hafta (55 – 56 mashg'ulotlar)

Vazifalar: 1) ko'krak qafasi va chalqanchasiga suzish borasidagi ko'nikmalarni, mahorat bilan burilish, oyoqlar yordamida delfinlardek harakatlanib, suzishni shakllantirish; 2) bortdan suvga sakrashni o'rganish krol usulida erkin uslubda suzishda basseyn bortiga suzish.

1-vazifani bajarish uchun, oldingi mashqlardagi mos keladigan mashqlar bajariladi. Suvda chuqur sakrashni basseynlarda o'rganishadi.

Sakrash texnikasi o'quvchilarga tanish, lekin birinchi marta sakrash chuqur basseynida bajariladi, oyoqlar basseyn tubiga tegmaslik uchun, qo'lda tayoq ushlagan holdagi doimiy straxovka zarurdir, harakatlarni ketma-ketligi va bittadan bajarilishi ham suvga chuqur kirib ketmasligini oldini olish uchun birinchi urinishlar oyoqlarni tizzadan bukub, qo'llarni yon tomonlarga cho'zib suvga kirish kerak.

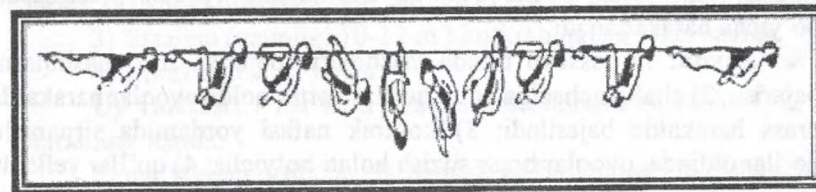
29-hafta (29 dan; 57,58 mashg'ulot)

Vazifalar: 1) krol uslubida chalqancha va erkin uslubda suzish malakalarini oshirish; o'quv burilishlarini bajarishni o'rganish, delfin uslubda oyoq harakati bilan suzish; 2) tumbochkadan suzuvchini start texnikasini o'rganish.

1-vazifani bajarish uchun oldingi darslardagi mos keladigan mashqlardan foydalaniladi. Suzuvchining sport texnikasini o'rganish uchun ishlatiladi.

Quruqlikda: 1) tik turgan holda bir qo'li tepada, barmoqlar birlashtirilgan, bosh qo'llar orasida; yarim o'tirgan holda bajarish, keyin tepaga sakrab to'g'rilanishda; 2) suzuvchini qabul qilish startga, tepaga sakrab tortilishi; 3) Xushtak chalinishi bilan yuqorida ko'rsatilgan mashqlarni bajarish.

Suvda: 1) tumbochkadan yarim o'tirgan holda sakrash (darslikda 9 va 23) turgan holda oldinga egilib, qo'llar yuqoriga cho'zilib (darslikda 24 va 25) uzoqqa suzish.



30 -haftalik (dars 30 mashg'ulot № 59 va 60)

Vazifalar: krol usulida suzish old va chalqanchasiga takomillashtirish; mashq aylanishlarini bilish suzishni oyoq yordamlarida delfinga qo'l yordamida suzish; 2) start tumbochkasidan tayyor turishni o'rganish va oyoq bilan suvga sakrash.

Mashqlarni bajarish uchun yuqorida aytib o'tilgan usullardan foydalaniladi.

Ikkinchi masalani hal qilish uchun 29 va 30 darslardan tashqari quyidagi mashqlar suvda bajariladi: 1) start tumbochkasidan past to'sig'idan uzoqqa sakrash; 2) start tayyorgarligini qilish; 3) 1 metrni tramplinadan oyoq bilan suvga sakrash.

11. Rejalashtirish va pedagogik nazoratning umumiy asoslari

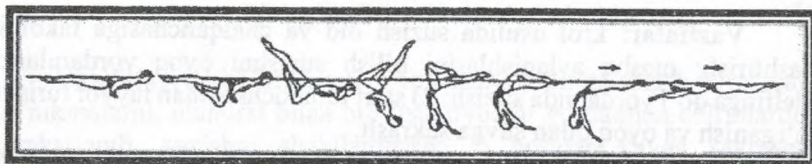
31 -haftalik (dars 13 mashg'ulot № 61 va 62)

Vazifalar: 1) ko'krak va chalqanchasiga suzish usullarini takomillashtirish; mashq aylanishini bilish; 2) ko'krak va chalqanchasiga suzishda oyoq harakatlanishini bajarish.

To'rtinchi masalani hal qilish uchun o'tilgan darslarni bilish kerak.

Ikkinchi vazifani bilish uchun quyidagi mashqlarni quruqlikda bilish kerak; 1) oyoq tomon bilan devorga tushurish va bir qo'l bilan devorga suyanib turib, oyoqlar yelka kengligida o'tash oyoq panjalari iloji boricha ochish iloji boricha pastroqqa o'tirish, oyoqni poldan uzmay turib iloji boricha o'tirish; 2) tezroq ikki oyoqda sakrash, tovonida bo'lishi kerak, panjalar ochiq turishi kerak, qo'llar belda (pingvin), 3) xuddi shunday holda sakrash; 4) skameykada o'tirgan holda qo'llar orqada oyoq bilan harakat brass suzish usuli bo'yicha; 5) skameykaga yotib qo'llar oldinga cho'zilgan, oyoqlar brass usuli bo'yicha harakatlanadi.

Suvda: 1) basseyn tubida mashqlarni bajarish, 1-3 mashqlarni bajarish; 2) chalqanchasiga yotib qo'llar bortik holda oyoqlar harakatda brass harakatda bajariladi; 3) ko'krak nafasi yordamida sirpanish, qo'llar oldinda, oyoqlar brass suzish holati bo'yicha; 4) qo'llar yelkada chalqancha usulda bajariladi; 5) brass suzish usuli bo'yicha qo'llar doska bilan oldinda oyoq harakatda.



32-haftalik (dars 30 mashg'ulot №63 va 64)

Vazifalar: ko'krak qafasi va chalqanchasiga suzishni rivojlantirish; start tumbochkasida turishini birinchi qattiq balandlikda sakrash.

Quruqlikda va suvda quyidagi darslarda o'tilgandek foydalaniladi.

33-haftalik (dars 33 mashg'ulot №65 va 66)

Vazifalar: 1) ko'krak qafasi va chalqanchasiga suzishni rivojlantirish; 2) bilish darajasi; a) krol usuli bilan ko'krak qafasi va oyoq harakati bilan suzish (20-25 m) b) mashq bilimlarini bajarish; b) qattiq tramlindan oyoq bilan suvga sakrashni bajarish;

Quruqlikda va suvda quyidagi 27-30 mashqlarni bajarish va tekshiruvchi mashqlarni bajarish.

34 -haftalik (dars 34 mashg'ulot № 67 va 68)

Vazifalar: sinov suzish mashqlarini bajarish 20-25 m.

Quruqlikda:

Tayyorlanish: jismoniy mashqlarni bajarish № 3 suvda 3.

1) ko'krak va chalqanchasi - suzishga tayyorgarlik ko'rish.

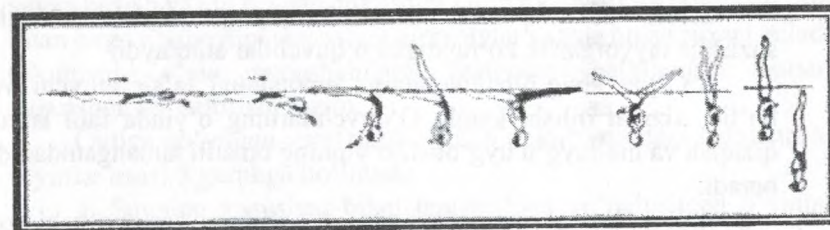
2) krol suzishni tekshirish chalqanchasiga ko'krak bilan startdek 20-25 m oraliqdagi. Suzuvchilar o'zini qabul usulidan qattiq nazar, start tumbochkasida bajariladi; ko'krak bilan sirg'anib tushgani bilan chalqanchasiga o'tirib oladi va masofani suzib o'tadi. Sinov tekshirishlarida suzish texnikasi va start tumbochkasidan sakrashni bilish kerak.

3) Estafeta (uzunligi 10-12 m) ko'krak qafasi bilan suzish.

4) Erkin suzish; o'yinlar.

Uy vazifasi: 1 har kuni jismoniy mashqlarni bajarish: 1, 2, 3, 4 haftaning ichida;

5) me'yordan ortiqcha "Alpomish va Barchinoy" musobaqalarini topshirish.



12. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik. Ruhiy tayyorgarlik

O'yin- suzishni o'rganish vositasi

O'yin suzishni o'rganishda asosiy vosita hisoblanadi. U o'quvchilarning jismoniy va harakat imkoniyatlarini rivojlantiradi. Ularda irodani, o'rtoqlik va jamoatchilik tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Bolalarni suzishga o'rgatayotganda suvda harakatli o'yinlardan keng foydalaniladi.

Jamoali - o'yindan qat'iy nazar qatnashuvchilar bir necha jamoaga bo'linadi. Har bir o'yinchining harakati, uning mahorati va energiyasi jamoaning omadga erishishiga qaratilgan bo'ladi.

Jamoasiz - qatnashuvchilar jamoaga bo'linmasdan, har bir o'yinchi mustaqil ravishda oldiga qo'yilgan masalani yechishga qaratadi.

O'yinlarning asosi odamlarning turmush sharoiti va atrofimizda tabiat haqidagi mavzular syujetli o'yinlar hisoblanadi. Ular suzishni o'rganishni boshlagan bolalar orasida keng qamrovda ishlatiladi. Bularga: "Xorovod", "Baliqchilar va baliqlar" va boshqa o'yinlar kiradi. Syujetsiz o'yinlar ishtirokchilarga taqdim etilgan mashqlarni musobaqa formasida bajarish ko'zda tutilgan. Bu o'yinlar suzishni o'rganishni endi boshlagan o'yinchilar orasida keng qo'llaniladi, dars o'yin formasida amalga oshiriladi.

Syujetsiz keng tarqalgan o'yinlarga "Kim birinchi", "Kim uzoqqa", "Kim tezroq", "Merganchilar", "Suvni tut" va boshqa o'yinlar kiradi.

O'yinlarni tanlash va o'tkazish talablari quyidagicha:

1. Har bir o'yin o'quvchining yoshiga mos kelishi kerak. U o'yinchilarga qiziqarli va tushunarli bo'lishi kerak. Bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni boshlab quruqlikda o'tkazish tavsiya etiladi.

2. Har bir aniq dars tanlash va yo'lga qo'yish masalalarini suzishga tayyorgarlik ko'rayotgan o'quvchilar aniqlaydi.

3. O'yin shug'ullanuvchilarga emotsional ta'sir etuvchi vosita bo'lib, xizmat qilishi kerak. O'quvchilarning o'yinda faol ishtiroki, qiziqish va his-tuyg'u uyg'otish-o'yinning omadli tanlanganidan darak beradi.

4. Har bir o'yin pedagogik yo'nalishga ega bo'lishi kerak. O'yinlar boshlang'ich ta'lim vositasi bo'lib, texnika elementlari va suzish uslublarini mukammallashtirish, jismoniy sifatlari va boshqalarini rivojlantirish vositasi.

5. Murabbiy-o'qituvchi o'yin o'tkaziladigan shartlarni inobatga olishi zarur. Agar mashg'ulotlar basseynida emas, balki ochiq suv havzalarida o'tkaziladigan bo'lsa, kerakli tashkiliy talablarga rioya qilish kerak. Suv harorati past bo'lgan hollarda o'yinlar davomsiz va ko'p harakatli bo'lishi kerak. Ishtirokchilarning jamoalarga bo'linishi va o'yin qoidalarini tushuntirishlar quruqlikda bo'lib o'tadi.

6. O'qituvchi-murabbiy o'yinchilarning xatti-harakatini to'g'ri-lashi va nazorat qilishi kerak. O'yinning mazmuni qanday bo'lishidan qat'iy nazar, uni o'tkazish, to'g'ri tashkillashtirib, o'yinchilarning ijodiy faolligini oshirish, ularning mustaqil ravishda qo'yish maqsadga erishishi pedagogning mahoratiga bog'liq. Pedagog o'yin qoidalarga rioya qilishlarini va barcha ishtirokchilarning faol qatnashishlarini

nazorat qiladi. U o'zining ishlash joyini shunday tanlashi kerakki, barcha ishtirokchilarni ko'rib, ularga rahbarlik qilib turishi kerak. Agar zarurat bo'lsa, u o'zi ham o'yinda ishtirok etishi kerak.

7. Har bir o'yindan keyin ishtirokchilarning faoliyatiga baho berish kerak. Qachonki, ishtirokchilarning urinishi to'g'ri baholansagina o'yin o'quvchilarda katta qiziqish uyg'otadi. Pedagog diqqat bilan o'yinchilarning harakatlarini kuzatib, xatosiz g'olibni aniqlashi kerak.

Har bir o'yin qaysi turga kirishidan qat'iy nazar o'zining qoidalariga va o'yinchining faolligini oshirishga qaratilgan. Qoidalar o'yinning borishini tashkil qiladi va uning natijalarini hisobga olish uslublari aniqlanadi. O'yin boshida o'qituvchi o'yin qoidalarini tushunarli qilib tushuntirib, ularni amalga oshirishlarini nazorat qiladi. Shug'ullanuvchilarning o'yini ham bunda kam emas. Boshqa holatlarda o'yin qoidalari o'zgarishi mumkin, buni ishtirokchilar oldindan bilishi lozim.

Masalan, "pyatnashki" o'yinida o'qituvchi o'quvchilarni mustaqil ravishda suv ostiga kirishi vazifasini qo'yadi. Bu holatda o'quvchini suvga bosish va uni suvdan chiqishini kutib turish ruxsat etilmaydi. Shu bilan birga o'quvchini suv ostiga kirayotgan vaqtda tutish ruxsat etiladi. O'qituvchi o'yin qatnashchilarni faoliyatini belgilangan natijani bajarishga yo'naltirishi lozim.

Oldiga qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, suvdagi harakatchan o'yinlar asosi 5 guruhga bo'linadi:

1. Suvning xususiyat bilan tanishishiga yo'naltirilgan o'yinlar. Asosan, kichik yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish maqsadiga 1 m gacha chuqur bo'lgan suv havzalarida o'tkaziladi. O'yinlarda tayangan holatdagi (yugurish, sakrash, piyoda yurish) va suv ostiga qisqa muddatda kirish nazarda tutiladi. "Dengizda to'fon", "suv ostida yashirin", "kuzatuvchilar", "yulduzcha" shu o'yinlar sanasiga kiradi.

2. Asosan, suzish texnikasini o'rganish va uning alohida elementlarini mukammallashtirishga qaratilgan. "Nasos", "strelkalar", "tegirmon", "vint", "fontan" va boshqa o'yinlarda nafas olish, tana va qo'llarning turli holatida sirpanish, oyoq harakatlari yaxshi o'rganiladi. O'yin holatida shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni o'zlashtirganlari yaqqol ko'rinadi.

3. Asosan, amaliy suzish bilan tanishishga qaratilgan o'yinlar. Ular suvga turli balandliklardan bosh va oyoq bilan sho'ng'ish, tayanchli va tayanchsiz holatlardan suv ostiga sho'ng'ish kabilarni o'z

ichiga oladi. O'quvchilarning suzish tayyorgarligi yaxshilanishi bilan o'yinlarni qiyinlashtirib borish maqsadga muvofiq.

4. Jismoniy rivojlanish hislatlarini yaxshilashga qaratilgan o'yinlar. Bu o'yinlarda o'rta va yuqori yoshdagi suzishni yaxshi biladigan o'quvchilar qatnashadi. O'yinlar chuqur bo'lmagan joylarda o'tkaziladi.

5. Asosan, suv po'lyasi o'yini elementlari bilan tanishishga qaratilgan o'yinlar. Bu o'yinlar chuqur yoki uncha chuqur bo'lmagan basseynlarda o'tkazilishi mumkin. O'yin bilan tanishish to'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga tashlash, to'pni olib yurish, bir qo'lda ilib olish mashqlaridan boshlanadi. Ishtirokchilar guruhi kichik yoshdagi bolalardan katta yoshdagi bolalargacha bo'ladi. O'yinning murakkabligi bolalarning suzish tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

O'yinlar turli predmetlardan foydalangan va foydalanmagan holatlarda o'tkazilishi mumkin. Predmetlardan foydalanib o'tkazilganda (to'p, futbol kamerasi, yengil shest, bayroqchalar va boshqalar) oldindan tayyorlanadi va sozligi tekshiriladi.

Suvning xususiyati bilan tanishishga yo'naltirilgan o'yinlar (dengizda to'fon).

Maqsadi. Shug'ullanuvchilarni suv qarshiligi bilan tanishtirish va ularga turli yo'nalishlarida tayanch holatlarda suvda mustaqil harakatlanishni o'rgatish.

O'yin tasviri. O'yinchilar suv havzasining belgilangan joyida bittadan kalonna bo'lib saflanishadi. "To'fon boshlandi" signali bo'yicha turli yo'nalishlarga qochib to'ldirandan yashirinishadi. "To'fon tinchidi" signali bo'yicha oldingi joylarni egallashadi. Uslubiy ko'rsatmalar: o'yin joyi cheklangan bo'lishi lozim, o'yin tezkor tempda o'tkaziladi (buning uchun o'quvchilarga tez-tez "to'fon ularga yetayotgani va tezroq qochib qolishni esiga solib turiladi" o'yin davomiyligi 1 daqiqadan ko'p bo'lmasligi 2-3 marta qaytarilishi lozim).

"Karaslar va karplar".

Maqsad. Shug'ullanuvchilarning suv xossalari bilan tanishtirish va ularni tayanchli holatda turli yo'nalishlarda mustaqil harakatlanishiga o'rgatish.

O'yin tavsiloti. O'quvchilar 2 guruhga bo'linib, basseynning o'rtasida 1 m masofada bir-biriga yelkasi bilan turadilar. Basseynning qisqa bo'rtlari har bir buyruqning "shahri" hisoblanadi. O'qituvchi aniq va bo'g'inlab ka-ra-si yoki ka-r-pi deb chaqiradi. Shu jamoada

o'yinchilar o'zining "shahri"ga qochishadi. Boshqa jamoada o'yinchilar, ularni orqasidan quvishadi ("Shahar" gacha).

O'yinlar varianti. Tutadigan o'yinchi boshqa jamoada safiga o'tadi va o'yin davom etadi. O'yin boshqa jamoada o'yinchilarning hammasi tutilgani bilan tugaydi.

Uslubiy ko'rsatma. O'yin ishtirokchilari o'qituvchining yon tomonida saflanada va signalgacha qimirlamay turishadi. Qochuvchilar va tutuvchilar jamoaning soni teng, barobar bo'lishi kerak.

"Baliqchilar va Baliqlar".

Maqsad. Shug'ullanuvchilar suv xossalari bilan tanishtirish va mustaqil ravishda turli yo'nalishlarda harakatlanishni o'rgatish.

O'yin tafsiloti. O'yinchilar teng 2 jamoaga bo'linadi. 1- jamoa "baliqchilar" bir-biriga qo'l berilib, to'r hosil qilishadi. Boshqa jamoa ishtirokchilari "baliqlar" suv havzasining o'yin uchun ajratilgan joyida joylashadilar. "Baliqchilar" suv ostida "baliqlar"ni tutishga harakat qilishadi. Har tomonga qochib ketayotgan.

Tutilgan "baliqchiga" aylanadi, hamma baliqlar tutilib bo'lganidan keyin o'yin yakunlanadi.

"Suvda yashirin".

Maqsad. Shug'ullanuvchilarni bosh bilan suvga sho'ng'ishga o'rgatish.

O'yin tafsiloti. Qatnashuvchilar 2 jamoaga bo'linadi. Jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Jamoalar bir qator bo'lib taxlanadilar. O'qituvchi o'zining atrofida yaxshi shishirilgan futbol kamerasini aylantiradi, u unga bog'langan bo'lishi kerak. O'yinchilar o'qituvchining yonidan shunday o'tishi kerakki, kamera o'yinchiga tegib ketmasligi kerak. Buning uchun ular boshini suvga tiqishlari kerak. Kim buni qilmasa yoki kamera tegib ketsa, shu jamoaga jarima solinadi. O'yinda qaysi jamoa kam jarima olsa, shu yutgan hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatma. Kamerani har xil tezlikda aylantirish (boshida tez oxirida sekin) o'yin ishtirokchilariga chetga chiqish yoki kameradan qochish ma'n etiladi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

"Salki".

Vazifa: shug'ullanuvchilarni suvga ochiq ko'z bilan suvga sakrashni o'rganish.

O'yin tarkibi: shug'ullanuvchilar suv havzasida erkin tarqaladi. Murabbiy tanlagan ovchi shug'ullanuvchilarga suzib yetib olib tanasiga tegishga intiladi. Ovchidan qochish maqsadida

shug'ullanuvchilar suv tagiga sho'ng'iydi. Kim suv tagiga ulgurmagan ovchi bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatma: Ovchi bitta shug'ullanuvchini orqasidan va suvni tagidan chiqishni kutib turish ma'n etiladi hamda shug'ullanuvchilar bir-birini ushlab turish ma'n etiladi. O'yin 5 daqiqa davom etadi.

"G'avvoz".

Vazifa: shug'ullanuvchini suv ochiq ko'z bilan suvga sakrashni o'rganish.

O'yin tarkibi: shug'ullanuvchilar 2 guruhga bo'linib, suv havzasi tubiga ko'zga ko'rinadigan narsalar tashlanadi. Murabbiy tomonidan berilgan signal, shug'ullanuvchilar suv tubiga tashlangan narsalarni yeg'ib chiqishi kerak. Yutgan guruh ko'p narsalarni yeg'ib chiqqan hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatma: O'yin tiniq suv va suv tubi silliq bo'lishi shart. Shug'ullanuvchilar bir-biriga xalaqit berishi ma'n etiladi. O'yin 3-4 marta ayrim suzishning texnikasi elementlarini o'rganishga va mukammallashtirishga yo'naltirilgan o'yinlar bajariladi.

"Nasos".

Vazifa: Shug'ullanuvchilarga suvga tushish va suvda nafas chiqarishni o'rgatish.

O'yinni ta'riflash. O'yin ishtirokchilari ikktadan bo'lib, qo'llarini ushlagan holda oraliqdagi masofa bir qadam bo'lib, bir – biriga qarama – qarshi turishadi. O'qituvchining signali bo'yicha ular o'tirib, suvga boshi bilan sho'ng'ib, suvda nafas chiqarishadi.

Uslubiy ko'rsatma. O'z joyidan qimirlash va boshqalarga xalaqit berish taqiqlanadi. O'yin 2 daqiqadan oshmasligi kerak.

Suv xossalari.

Suzishning asosiy texnikasiga o'tishdan avval inson suv muhiti sharoitida harakatlarini amalga oshiradigan suvning ba'zi xossalarga to'xtalib o'tish lozim.

Har bir fizik jism kabi suvning ham og'irligi bor. Suvning solishtirma og'irligi havoning bu kabi og'irligidan taxminan 840 marotaba katta. Suv zarralari o'ta harakatchan va katta massaga ega, shuning uchun suvda inertiya (jismlarning tashqi ta'sir bo'lmasa, tinch yoki tekis harakatdagi holatini saqlash xususiyati) ham kattadir. Demakki, suzuvchi tanasini oldinga itaruvchi kuchli tortish kuchini hosil qilish uchun jadallashuvchi eshkak eshish paytidagi kabi harakatlarni amalga oshirish zarur.

Suv suzuvchining tanasi yuzasiga katta bosim o'tkazadi, demakki, suvda harakatlanayotgan inson qarshilikni ham his etadi. Bosim hajmi suv chuqurligiga bog'liqdir.

Odamning suvda harakatlanishi suyuqlikning harakat qilayotgan jismga qarshilik ko'rsatish xossasiga asoslanadi. Mazkur qarshilik suv yuzasida harakatlanayotgan qo'llar, oyoqlar va butun tananing suvning mazkur yuzalarga reaksiyasi (ta'siri) ko'rinishida paydo bo'ladi. Shu tariqa, suvdagi suzuvchi unga qo'llari, oyoqlari, butun tanasi bilan tayanashi va qarama-qarshi kuchlar ta'sirini yuzaga keltirishi mumkin. Suvda harakatda bo'lgan tanaga, shuningdek, ko'tarish kuchi ham ta'sir ko'rsatadi.

Suvning yana bir muhim xossalardan biri uning to'lqinlar hosil qilishi hisoblanadi. Mazkur xossa yerga tortilish kuchi, suv muhitining egiluvchanligi va harakatliligi mavjudligiga asoslanadi. Suv yuzasida suzuvchi harakatlanayotganda yuzaga keladigan to'lqinlar hajmi uning texnik jihatdan qay darajada tayyorgarlikka egaligiga bog'liqdir.

Suzish sporti usullari texnikasi.

Ayni kunlarda suzish sportida quyidagi usullaridan foydalaniladi: quloch otib krol usuli bilan suzish (krol na grudi), chalqancha krol (krol na spine), brass va batterflay. Ushbu usullar shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: qo'l va oyoqlarni galma-gal harakatlantirish (quloch otib krol usuli bilan suzish va chalqancha krol) hamda qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirish (brass va delfincha batterflay). Yonboshiga suzish sportda o'z ahamiyatini yo'qotgan bo'lib, bu usul suzishni o'rgatishning dastlabki davrida qo'llaniladi. Ayni paytda mazkur usuldan amaliy suzish, suv polosi o'yini va "Alpomish va Brachinoy" testlarini topshirish paytida keng qo'llaniladi.

12. Musobaqalarda jamoani boshqarish

ME'YORIY QISMI

TAYYORGARLIKNING ASOSIY BOSQICHLARI

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni bir nechta bosqichlarga bo'linadi – boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslik bosqichi, sport takomillashuv bosqichi. Har bir bosqich o'zining maqsad, vazifa, vosita va tashkiliy tayyorgarligi o'z xususiyati bilan ajralib turadi.

Tanlangan sport turining o'quv – mashg'ulot jarayonida sport natijalar yutuqlari, sog'lom turmush tarzi va irodaviy – etik sifatleri shug'ullanuvchilarda tarbiyalanishi to'g'ri yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

1-jadval

O'quv yilining oxirida sport tayyorgarlik bo'yicha talablar

O'quv yili	Talablar
1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri	
1- va undan yuqori	Suzishni bilish, UJT ¹ bo'yicha me'yorlarni bajarish
2. O'quv – mashg'ulot guruhleri	
1 -	UJT, MJT ² , sportcha suzish bo'yicha dasturlarning me'yoriy nazoratlar talablarini bajarish
2-	UJT, MJT, sportcha suzish bo'yicha dasturlarning me'yoriy nazoratlar talablarini va o'sirlar razryadini bajarish
3-	UJT, MJT, xoreografiya, akrobatika, suzish, bo'yicha, sinxron suzishdan III-II chi razryad me'yorlarni bajarish
4 - va undan yuqori	UJT, MJT, xoreografiya, akrobatika, suzish, bo'yicha, sinxron suzishdan III-II chi razryad me'yorlarni bajarish
3. Sport takomillashuv guruhleri	
1-	UJT, MJT, xoreografiya, akrobatika, suzish, bo'yicha va sinxron suzishdan sport ustasiga nomzodlik razryad me'yorlarni bajarish
2- va undan yuqori	UJT, MJT, xoreografiya, akrobatika, suzish, bo'yicha va sinxron suzishdan sport ustasiga nomzodlik razryad talablarini bajarish
4. Yuqori sport mahorati guruhleri	
1- va undan yuqori	UJT, MJT va sinxron suzishdan sport razryad talablarini bajarish

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy ish, tarbiyaviy va sportga orientirlashuv (tanlangan sport turining elementlari bilan jismoniy mashg'ulotlarni har taraflama egallash) amalga oshiriladi. O'quv yilining oxirida shug'ullanuvchilar sportcha suzish malakasini egallab olish va UJT me'yorlarini bajarish shart.

O'quv – mashg'ulot (O'M) bosqichi tayyorgarligida sportchilar dastlabki tayyorgarlikni o'tgan (bir yildan kam bo'lmasligi shart) holda va sportcha suzish bo'yicha me'yorlarni bajarish orqali tanlovi asosida sinovlardan o'tadilar.

¹ UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik.

² MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Sport takomillashuvi bosqichida (ST) sport ustasiga nomzod sportchilarning asosiy musobaqalarda ko'rsatgan natijalari, UJT, MJT me'yorlari bajarishlari ko'zda tutiladi.

Yuqori sport mahorati bosqichida qobiliyatli sportchilar sport ustasi yoki xalqaro toifasidagi sport ustasi bajarishi kerak bo'lgan me'yorlarini bajarishi, jismoniy dispanserda tibbiy ko'rigini o'tishi, nazorat musobaqalarini, UJT, MJT bo'yicha maxsus testlarni va texnik tayyorgarlikni o'tishi shart.

Biologik voyaga yetish va somatik o'sish sportchilarning jismoniy sifatleri hamda funksional tizimining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Qizlarda harakatchanlik qobiliyatining yaxshi rivojlangan davriga xos misollar 1-jadvalda o'z ifodasini topgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatib, qizlarning egiluvchanlik qobiliyatining eng yaxshi rivojlangan davri 6-9 yoshga to'g'ri kelar ekan. Bukuluvchanlik esa mushaklar, paylar va elastik bo'g'imlarning qay darajada ekanligiga bog'liqdir. Qizlarda egiluvchanlik qobiliyati rivojlangan bo'lsa, ularning majburiy va erkin dasturlarni bajarishda texnikadan oqilona foydalanishi hamda o'z harakati bilan jozibador va betakrorlikka erishishi, qolaversa, mahorat ko'rsatishda mukammal bo'lishga intiladi. Qizig'i shundaki, qizlarda mushaklarning qayish-qoqligi, paylarda kuch ko'payishi bilan o'ziga xos sustkashlik yuzaga kelishi mumkin. Bunday paytlarda maqsadli ravishda muntazam mashqlarga zo'r berish, o'zig'a xos dinamik tartib-qoidaga amal qilgan holda, bolaning yanada rivojlanishi uchun yo'l ochishga to'g'ri keladi.

Kuch ishlatish sifatleri sinxron suzishning barcha mashqlarida (majburiy va erkin) namoyon bo'ladi. Mushaklardagi kuch fiziologik o'Ichamlar-fiziologik o'sish yoki asablar boshqaruvi orqali belgilanadi. Taxmin qilinadiki, mushaklardagi tolalar soni genetik sifatdan o'zgarib qolmaydi. Ammo muntazam mashq bajarishda bunday tolalar o'ziga xos shakl topadi, ya'ni mushaklar kuchayib boradi. Bunday kuchlarning ko'payishi sinxron suzuvchi qizlarda 11-12 yoshga to'g'ri kiyeladi. Bunday holat mushaklarning kattalashuvi hamda funksional faoliyatning endokrin tizimidagi o'zgarishlar, shuningdek, his etish davridagi kuch ko'rsatkichlari ozayib va ko'payib turishi bilan balog'at yoshida (14-15 yosh) mukamallikka yetishi mumkin. Shuning uchun sinxron suzishda kuchni rivojlantirishda har tomonlama harakatchan faoliyat (ayollar organizmining o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda) poydevor bo'lib xizmat qiladi.

2-jadval

Sinxron suzishga ixtisoslashgan sportchi qizlarda his etish davriga xos jismoniy rivojlanishning asosiy sifatleri

Yosh	Harakat qobiliyati						
	Kuch	Tezkor-kuch sifati	Tezkorlik	Egiluvchanlik	Chidamkorlik		
					Aerob	Glikolitik	Tezkor
7-8			XXX	XXX			XXX
8-9			XXX	XXX			XXX
9-10			XXX	XXX			XXX
10-11	XXX		XXX	XXX	XXX		XXX
11-12	XXX		XXX	XXX	XXX	XXX	XXX
12-13	XXX		XXX		XXX	XXX	XXX
13-14	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
14-15		XXX					XXX
15-16		XXX					XXX
16-17		XXX					XXX

Bardoshli bo'lishni rivojlantirishda ham o'ziga xos ijobiy yoshlik davri bo'ladi. Aerobga xos bardoshli bo'lishning eng yuksak yoshi 10-14 bo'lsa, glikolitik samaradorlikni oshirish uchun 11-14 yosh muvofiq keladi, kuch ishlatishdagi chidamlilik esa 12-15 yoshni tashkil etadi.

Aerob imkoniyatlari o'zining yuqori tezkorlikda kislorodga ehtiyoj sezish va bunday holatda yuqori tezlikni olib, kislorodga to'yinish qobiliyati bilan xarakterlanadi. Shuning uchun ham qanchalik kislorodga talabchanlik ortgani sayin aerob samaradorligi shuncha oshaveradi. Demak, bu bilan aerob xarakteridagi ish qobiliyati ko'zga tashlanib turadi. Yuqori malakali sportchilarda kislorodga ehtiyojining ortish holatlari daqiqasiga 5-6 litrga yetishi mumkin ekan.

Sinxron suzuvchilar jismoniy kuch ishlatishning ko'proq sifati gipoksin sharoitga mos keladi, deb baholanadi. Ko'p martalik va uzoq davomli nafas ushlab turishni amalga oshirish glikoliz holatining yuqoriligi va ko'pgina yuqori malakali sportchilarda glikolitik tezkorlikni rivojlantirish mexanizmiga bog'liq deb shartlanadi.

Shuning uchun glikolitik samaradorligini rivojlantirishda mashqlarning quruqlik va suvda bo'lishiga qaramay ta'sirchanlik va boshqa usullardan foydalangan holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Albatta, yosh sportchilarda glikolitik ishlash hajmini ko'paytirishga ahamiyat bermay, balki ulardagi boshlanayotgan aerob imkoniyatlarini chamalab, keyin suzishda maxsus kuch ishlatish va so'ngra glikolitik harakatlarga berilish foydadan holi bo'lmaydi.

Kuch ishlatishga qaratilgan bardoshlik alomatlari eng ko'p mashq yuklamasini olishda ko'proq 13-16 yoshli sportchilarga to'g'ri kelishi mumkin ekan. Bunda so'zsiz uning balog'atga yetganligi inobatga olinadi. Ayni paytda bo'shroq, ketma-ket tayyorgarlik ishlari bunday bardoshlik kuchining ko'paytirishini ulardan yoshroq sportchilar bilan alohida shug'ullanish bilan ro'yobga chiqarish mumkin. Ko'p yillik tayyorgarlikda va sportdagi yutuqlar sportchilarning tezkorlik sifatlarining qanchalik rivojlanishi bilan bog'lanadi. Albatta, tezkorlik sifatleri ko'proq yoshlikda samara berishi tabiiy.

Tezkorlikni rivojlantirish qobiliyati 7 yoshdan 15 yoshgacha deb belgilanadi. Tanlangan sportning xususiyatidan kelib chiqqan holda yoshiga muvofiq chaqqonlikni rivojlantirish (yoki muvofiqlashgan qobiliyat uchun) qobiliyatni belgilashga imkon berish ishiga e'tiborni qaratish lozim. Sinxron suzishda sportchilar dastlabki tayyorgarlik bosqichidan murakkab atrof muhitga moslashish vazifalarni xususan, figurali, bog'lamli, burlishli va aylanmali harakatlarni xoreografik va akrobatik, aylanali holatlarni va bir joydan boshqa joyga o'tishlarni amalga oshiradi.

7-10 yoshga yetgan sportchining tanasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha spesifik va rejali ishlarni bajarishga tayyor bo'ladi. Sportchilar yoshlikdanoq his etishga o'rgansa, o'z harakatini baholashni bilsa, ular shuncha tezroq o'zlarida zaxira harakat va tajriba to'plashga imkon topadilar.

Harakatchanlik bo'yicha to'plangan tajriba sportchilarning texnik elementlarni bajarish hamda majburiy figurali harakatlar aniqligini sinxron darajaga yetkazish dinamik, vaqt va tevarak-atrof bilan bog'liq jamoa harakatlarini ro'yobga chiqarishda asqotishi tabiiy.

Har xil jismoniy sifatleri rivojlantirish va shu yo'nalishdagi ko'p yillik tayyorgarliklar har bir shaxsning o'ziga xos tomonlarini hisobga olish bilan amalga oshirilishi lozim, bunda suzuvchi qizlarning his etish davridagi bilimlari ko'p ahamiyat kasb etmaydi (2-jadval).

3-jadval

Nazorat me'yorlar

[illegible]

Amaliy darslar

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik.** *Saflanish mashqlari.* Saflanish to'g'risida va jamoalarni tushinish. Qator, kolonna, masofa, interval. Saflanish turlari: bir va ikki qator bo'lib, bittadan, ikkitadan kolonna bo'lib, yangidan saflanish (boshqacha saflanish).

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l mushaklari, yelka kamari, gavda va oyog qismlariga mashqlar.

- Predmetlar bilan mashq.* Gimnastika tayoqlari bilan: qo'lni galma-gal bukib, tekislash, har xil holatlardan tayoq bilan aylana harakatlar; tayoqni yuqoriga ko'tarish va bosh orqasiga tushirish; tayoq ustidan hatlab o'tish. To'plar bilan: bir va ikki qo'llar bilan uloqtirmoq, pastdan va yuqoridan bir va ikki qo'llar bilan ilmoq; bir qo'l bilan yuqoriga otish va to'p yerga tegib ushlab.

Anjomlarda mashq. Gimnastika skameykasida: skameykada yurush, skameyka ustidan hatlab o'tish; qo'llarni bukish va tekislash;

- ## Birinchi o'quv yili

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhлари.

Shugʻullanuvchilarning yoshi — 5 — 17 yosh

O'quv yilining oxirida sportcha tayyorgarlik bo'yicha minimal talablari – suzishni bilish, UJT bo'yicha me'yorlarni bajarish. Nazorat me'vorlari (3-jadval).

skameykada o'tirgan holatda – oyoqlarni ko'tarish va gavdan bilan oldinga engashish; skameykadan o'nga, chapga, oyoqlar har xil tarafga, oyoqlar birga sakrash. Gimnastika devorida: tirmashib chiqmoq, yuz, bel, burchak bilan osilib turishlar; yonbosh yoki bel bilan devorga turgan holda oldinga, orqaga, yonga egilish; bir oyoqda va ikki oyoqda o'tirib turish.

Yengil atletika mashqlari. Yurish bilan navbatma-navbat tezlikka 30-40m yugurish. Joydan uzunlikka sakrash. Kichik to'pni joydan irtitish.

Harakatli o'yinlar. "Quvlamachiq", "to'p bilan kim o'zish", "harakatlanuvchi mo'ljal", estafetalar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Egiluvchanlikni va yelka, tosson, tizza, boldir bo'gimlari va umurtqa suyagining harakatchanligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar (siltash mashqlari, maxsus cho'zishlar). Chaqqonlini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar (koordinatsion harakatlar): assimetrik mashqlar, boshqa sport turlaridan olingan elementar mashqlar. Immitatsion mashqlar: sinxron suzishning asosiy holatlari (chalqancha, ko'krakda, yonboshlab, cho'nqayib yotgan, chalqancha tizza bukilgan, burchak yuqoriga), qo'llarda maxsus eshish harakatlari (standart eshish, qayta eshish, propeller, kanoe, tayanch eshish). Nafas olish gimnastikasi: tinch holatda va harakatlanganda nafasni ushlab turish. Musiqaviy-ritmik mashqlar: har xil xarakterga ega musiqa bilan yurish yoki yugurish harakatlari.

Sportcha suzish, suvga sakrash. Suv mihiti bilan tanishish mashqlari. Sportcha suzish texnikalari bilan tanishtirish: krol, chalqancha krol, brass, delfin, estafetali suzish. Suvda har xil o'yinlar.

Xoreografiya. To'liq bo'lmagan qayiltirib chiqarishda oyoqlarning pozitsiyalarini o'rganish. Qo'llarning pozitsiyalarini o'rganish: yuqoriga, pastga, yonga, oldinga. Klassik ekzersizning elementlari bilan tanishuv: demi pliye, batman tandyu (to'liq bo'lmagan qayiltirish), pa-degaje, pa-glisse, pa-polki, tazim (kniksen).

Badiiy gimnastika, akrobatika, batutda sakrash. *Badiiy gimnastika.* Yurish: oyoq uchida, yumshoq, oshib o'tuvchi, har bir oyoqni qo'yib qadam tashlash. Yugurish: yengil, prujinkasimon, oshib o'tuvchi, kuchli yugurish (tez). Qo'llar uchun mashqlar: aylanalar, "to'lqinli" yurish va sakrash bilan birikkan. Gavda qismi uchun mashqlar: oldinga bukilish, aylanali harakatlar, "to'lqinli" (har xil dastlabki holatlarda). Sakrashlar: ikki oyoqda, galma-gal bir oyoqda, keng ochilgan oyoqlar bilan, oyoqni oldinga bukkan holda, egilgan

holda. Burulishlar: 180°, 360°. Muvozanatni saqlash: oyoq uchlarida turish, bir oyoqda turish, qo'llarni har xil holatda ushlagan holda xuddi shu turishlar.

Akrobatika. Cho'nqaygan holat: o'tirgan holatda, belda yotgan holatda. O'mbaloq oshish: oldinga, orqaga, tayanch o'tirgan holdan. Oldinga, orqaga, yonga yumalash. Yerda yotgan holdan most.

Batutda sakrashlar. Dastlabki holatlar. Setka ustida qo'llarning har xil holati bilan yurishlar.

Sinxron suzish texnikasi. Sinxron suzishda qo'llarda eshish harakatlarini o'rgatish (tekis, standart, qayta eshish harakatlari texnikasi). Sinxron suzishda asosiy pozitsiyalar (holatlar): chalqancha, ko'krakda, yonboshda, gruppirovka³, egilgan, chalqancha va ko'krakda bir oyoqni bukib. Chalqancha harakatlanib suzish: standart, qayta eshish harakatlari, propeller, qayta propeller. Ko'krakda harakatlanib suzish: qayta eshish harakatlari, propeller, kanoe. Sportcha suzish usullarini modifikatsiyasi: ko'krakda krol oyoqda suzish (glisser holati), ko'krakda krol boshni ko'tarib suzish, ko'krakda va chalqancha krol qo'llar harakati galma-gal ishlatish. O'smir razryadiga to'g'ri keluvchi sinxron suzishda sodda figuralarni o'rgatish: gruppirovka, gruppirovkada aylanish, gruppirovkada orqaga aylanish, gruppirovkada oldinga aylanish, egilgan holda aylanish. Tayanchli eshish harakatini tansihtirish. Gorizont va vertikal tekislikda tayanchli eshish harakatini o'rgatish (joyda va harakatlanganda). Qo'llarda eshish harakatlari texnikasini, asosiy holatlarni, maxsus suzib harakatlanishlar va sodda figuralarni o'rganish uchun mashqlar. Tarqalgan xatolar va ularni to'g'irlash usullari

³ Gruppirovka - belda oyoqlar zich bukilgan

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Asosiy adabiyotlar:

1. Булгаков Н.Ж. Спортивное плавание. – М.: ФиС, 1996.
2. Максимова М.Н. Синхронное плавание /Водные виды спорта: под ред.Булгаков Н.Ж. – М.: ФиС, 2004.
- 3.Новикова Е.Е. Техническая подготовка в синхронном плавании. – М., 1992.
- 4.Рибякова Т.В. Классификация гребков синхронного плавания. –С.Петербург, 1994.
- 5.Рибякова Т.В. Специальная силовая подготовка синхронисток. – Л., 1991.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekab. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017.
3. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil, 14 yanvar. – T.: O'zbekiston, 2017.
4. Булгаков Н.Ж. Плавание. Учебные ИФК. –М.: ФиС, 2001.
5. Завадовская Э.Н., Конов С.П. Методические указания и упражнения для развития специальных качеств прыгунов в воду. – Т., 1991.
6. Лебедев Н.И. Гибкость и контроль за воспитанием гибкости гимнастов. – Т., 1990.
7. Krasnova G. M, Zavadovskaya E. N. Amaliy suzish. – Т., 2010.

8. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari. – Т., 2010.
9. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. – Т., 2011.
10. Krasnova G.M. Suzish sport turining rivojlanish tarixi. – Т., 2010.
11. Максимова М.Н. Теория и методика синхронное плавание. – М.: ФиС, 2012.

Internet saytlari:

1. <http://www.swimming.ru>
2. <http://www.plavanie.narod.ru>
3. <http://swimm.narod.ru>
4. <http://swimming.hut.ru>
5. <http://ziyonet.uz>
6. <http://aquatics.uz>

MUNDARIJA:

Qisqa ta'snif	4
1. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish	5
2. Sinxron suzish texnikasi va klassifikatsiyasi	8
3. Sinxron suzish texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubi	10
4. Sportchilarning jismoniy sifatlari	12
5. Sinxron suzuvchilarning xoreografik tayyorgarlik	14
6. Suv sport turlari taktikasi va strategiyasi	15
7. Musobaqalarning tashkiliy asoslari	19
8. Sport mashg'ulotining umumiy asoslari	23
9. Sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish	27
10. Rejalashtirish va apedagogik nazoratning umumiy asoslari	31
11. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlik	33
12. Musobaqalarda jamoani boshqarish	39
Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yhati	48

MUNDARIJA:

Qisqa ta'snif	4
1. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish	5
2. Sinxron suzish texnikasi va klassifikatsiyasi	8
3. Sinxron suzish texnikasiga dastlabki o'rgatish uslubi	10
4. Sportchilarning jismoniy sifatlari	12
5. Sinxron suzuvchilarning xoreografik tayyorgarlik	14
6. Suv sport turlari taktikasi va strategiyasi	15
7. Musobaqalarning tashkiliy asoslari	19
8. Sport mashg'ulotining umumiy asoslari	23
9. Sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish	27
10. Rejalashtirish va apedagogik nazoratning umumiy asoslari	31
11. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Jismoniy tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlik	33
12. Musobaqalarda jamoani boshqarish	39
Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yhati	49

Ahmedova G.I.
Ahmedov I.I.

“SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH”

Muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Imomov Sh.A.

Kompyuterda sahifalovchi:
Dalabayeva N.I.

Nashr.lits. AINo 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi _____
Bichimi 60×84 $\frac{1}{16}$. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 3,25. Nashriyot bosma tabog'i 3,5.
Adadi 100. Buyurtma No _____

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4