

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**



**BOLALARNI SUZISHGA O‘RGATISH METODIKASI
O‘QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	100000 – Ta’lim
Ta’lim sohasi:	110000 – Ta’lim
Ta’lim yo‘nalishi:	601,11900 - Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport

Chirchiq– 2023

Fan/modul kodi BSO‘M 304		O‘quv yili 2025-2026	Semestr 5	ECTS- Kreditlar 4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta‘lim tili O‘zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)		Mustaqil ta‘lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Bolalarni suzishga o‘rgatish metodikasi	60		60	120
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o‘qitishdan maqsad –“Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi (suzish)” fani Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sport ta‘lim yo‘nalishida talabalarda ta‘lim tizimida suzish mashg‘ulotlarini olib borishning ilmiy-nazariy asoslarini, ta‘lim oluvchilarning fiziologik rivojlanishini hisobga olgan holda amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish mexnaizmlarini o‘rganish, sohaga oid bilimlarni shakllantirish, texnika-xavfsizlik qoidalariga rioya etish, suzish jihozlar bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish. Fanning vazifasi – talabalarga suzish o‘yinining mashqlari texnikasini, mashg‘ulot o‘tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko‘nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirish, maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim muassasalarida suzish sport turini keng targ‘ib qilishni o‘rgatishdan iborat. II. Nazariy qism (ma‘ruza mashg‘ulotlari) II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu: Suzish sportining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Dastlabki musobaqalar. Xalqaro Suzish federatsiyasi (FINA) ni tashkil topishi. Jahon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari (erkaklar va ayollar) o‘rtasidagi musobaqalar. 2-mavzu: Kichik yosh guruhidagi bolalar bilan suzish bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish. 3-mavzu: Suzish sportining rasmiy qoidalari inshootlar va uskunalar. 4-mavzu: Suzish usullari va suzish texnikasi tasnifi. 5-mavzu: Suzish bo‘yicha musobaqa qoidalari. III. Amaliy mashg‘ulotlar bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar				

III. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Suvni o'zlashtirish va suv muhiti bilan tanishtirish mashqlari.
2. Kichik yosh guruhidagi bolalar bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish.
3. Bolalarni suzishga o'rgatish uchun kompleks mashqlar.
4. Bolalarda suvda to'g'ri nafas olishni shakllantirish uchun o'yinlar.
5. Suv tubida ko'zni ochishni o'rgatuvchi mashqlar.
6. Suvda ko'krakda va chalqancha yotishni o'rgatish.
7. Ko'krakda va chalqancha sirpanishni o'rgatish.
8. Suvga sho'ng'ishni, suv tubida ko'zni ochishni, suv tubida mo'ljal olish va harakatlanishni o'rgatish.
9. Suvda koordinatsion imkoniyatlarni, ko'krakda va chalqancha suzishda qo'l harakatlarini o'rgatish.
10. Yengillashtirilgan usulda suzishni o'rgatish.
11. Ko'krakda va chalqancha usulda suzishni o'rgatish.
12. 5-6 yoshli bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanish xususiyatlari.
13. O'yinchoqlar va har xil suzish vositalari hamda zamonaviy uslublardan foydalanib suzishga o'rgatish.
14. O'rta yosh guruhidagi bolalar bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni metodik xususiyatlari.
15. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rganish.
16. Brass usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rganish.
17. Delfin usulida suzish texnikasini o'rganish.
18. Krol usulida chalqancha suzish texnikasini o'rganish.
19. Aralash suzish texnikasini o'rganish.
20. Estafeta suzish texnikasini o'rganish.
21. Cho' kayotganlarni qutqarish.
22. Suvdagi o'yinlar.
23. Suzish texnikasi asoslari
24. Suzuvchilarning texnik tayyorgarligi

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan

dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi.

V. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Kichik yosh guruhidagi bolalar bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni metodik xususiyatlari.
2. Katta yosh guruhidagi bolalar bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni metodik xususiyatlari.
3. Tayyorgarlik guruhidagi bolalar bilan suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni metodik xususiyatlari.
4. 5-6 yoshli bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning metodik xususiyatlari.
5. 6-7 yoshli bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning metodik xususiyatlari.
6. Suvni o'zlashtirish va suv muhiti bilan tanishtirish mashqlari.
7. Bolalarda suvda to'g'ri nafas olishni shakllantirish uchun o'yinlar.
8. Ko'krakda va chalqancha sirpanishni o'rgatish.
9. Suvda koordinatsion imkoniyatlarni va oyoq harakatlarini o'rgatish.
10. Suvga sho'ng'ishni, suv tubida ko'zni ochishni, suv tubida mo'ljal olish va harakatlanishni o'rgatish.
11. 7-8 yoshli bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning metodik xususiyatlari
12. 8-10 yoshli bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning metodik xususiyatlari
13. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rganish.
14. Brass usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rganish.
15. Delfin usulida suzish texnikasini o'rganish.
16. Krol usulida chalqancha suzish texnikasini o'rganish.
17. Aralash suzish texnikasini o'rganish.
18. Estaieta suzish texnikasini o'rganish.
- 19.. Cho' kayotganlarni qutqarish.
20. Suvdagi o'yinlar.
21. Krol usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rganish.
- 22 Brass usulida ko'krakda suzish texnikasini o'rganish.
23. Delfin usulida suzish texnikasini o'rganish.
24. Krol usulida chalqancha suzish texnikasini o'rganish.
25. Aralash suzish texnikasini o'rganish.
26. Estafeta suzish texnikasini o'rganish.

3.

VI. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)
Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

	- suzishni o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarni, suzishni darslarida zamonaviy ta'lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida suzish darslarini samarali tashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim) -Bolalarni suzishga o'rgatish metodikasi fanini o'qitishda hamda ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, suzishni o'qitishda qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg'ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali foydalana olishi; (ko'nikma). - suzish mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha "Milliy" dasturning mazmunini anglashi, shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalari, metodlari va shakllarining uzviyligi va izchilligini ta'minlash, o'qitish mazmuniga oid axborotlarni qayta ishlash, umumlashtirish va o'quvchilarga yetkazish malakalariga ega bo'lishi va jismoniy tarbiya darslarida suzish mashg'ulotlarini zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.
4.	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar; • jamoa bo'lib ishlash va hioya qilish uchun loyihalar
5.	VIII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. "Suzish" O'quv qo'llanma Toshkent 2017. 2. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T-2013y 3. Петрова Н., Баранов В. Плавание начальное обучение - с видеокурсом. Москва 2013. Изд. Человек

4. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlat orqali suzishni o'rganamiz. 2009 y. Toshkent. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi.

X. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: ФиС, 2001
3. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. С. — П. 2000
4. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ. АРКТИ 2012г.

Axborot manbalari

www.cspi.uz

www.pedagog.uz

www.edu.uz

www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

www.ziyonet.uz -Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal.

- | | |
|----|---|
| 7. | Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023yil “ <u>29</u> ” <u>08</u> dagi qarori bilan tasdiqlangan ✓ |
| 8. | Fan/modul uchun ma'sul:
A.A.Abdullayev – CHDPU, “Bolalar sporti” kafedrası mudiri, PhD, dotsent.
B.A.Maxmudov – CHDPU, “Bolalar sporti” kafedrası dotsenti v.b., PhD. ✓ |
| 9. | Taqrizchilar:
E.Xurramov – CHDPU, “Bolalar sporti” kafedrası dotsenti v.b., PhD.
R.L.Latipov – Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsenti. ✓ |