

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

Ro'yxatga olindi

№ BD-5112000-3.07

2017-yil «18» 06



SUZISH VA UNI O'QITISH METODIKASI

FAN DASTURI

Bilim sohasi:
Ta'lim sohasi:
Ta'lim yo'nalishi:

100000 – Gumanitar
110000 – Pedagogika
5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2017

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil "24" 08 dagi 603 - sonli buyrug'ining 2 - ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2017 yil "18" 08 dagi 4 - sonli bayonnomasi ma'qullangan.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Korbut V.M. - O'zDJTI, "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, professor, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy;
Nijevyasova R.R. - O'zDJTI, "Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Sadikov A.G. - O'zDJTI, Pedagogika fanlar nomzodi, dosent
Xusanov V.B. - O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

Fan dasturi O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2017 yil 30.06 dagi "H" - sonli bayonnomasi).

Kirish

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida suzishni kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, suzish mashg'ulotlarida o'yinlarni o'tkazish, ularni metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamrab oladi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

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

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

Fan bo'yicha talabalarning bilimi, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari;
- suzish sportining rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni;
- suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari **to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;**
- suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari;
- suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari;
- suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari;
- ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish;
- suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini **bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;**
- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish;
- suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.
- suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish **to'g'risida malakalarga ega**

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviyligi

Suzish va uni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib, 4 – kurs 7-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, sport o'yinlari va uni

o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, sport psixologiyasi, sport mahoratini oshirish, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanning ta'limdagi o'rne

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

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning Suzish va uni o'qitish metodikasi fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stentlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

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

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

Suzish sportining rivojlanish tarixi.

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

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

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

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.

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

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

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

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

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

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.

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

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

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

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

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

Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.

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

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

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

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

Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish..

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli xil suzishni tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
2. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
3. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
4. Ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.

5. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.
6. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.
7. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.
8. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, suzishni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

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

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

Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

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

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

Suzish sportining rivojlanish tarixi.

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

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

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

Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.

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

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

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

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

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

Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.

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

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

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

Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

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

Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.

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

Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

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

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

Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash..

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- suzishda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

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

Tavsiya etiladigan mustaqil ta`lim mavzulari:

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

Dasturning informatsion - uslubiy ta`minoti

Suzishni o`rgatish hamda o`zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko`rgazmali qurollardan, musiqualardan, videokassetalardan ko`rsatish va boshqalardan foydalanishni o`rgatadi.

Didaktik vositalar

- 1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar:** Suzish va uni o'qitish metodikasi bo'yicha kerak bo'ladigan barcha vositalar, turli xil suzishga mos keladigan plakatlar, elektron doska –Hitachi, LCD monitor, elektron ko'rsatkich.
- 2. Video audio uskunalar:** video, audiomagnitovon, ovoz kuchaytirgich.
- 3. Kompyuter va multimediali vositalar:** kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD-diskovod, Web- kamera, video – ko'z (glazok).

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborat manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Егоров А.В. Плавание и методика обучения. Ташкент ТДПУ 2007 г.
2. О. Sobirova. Suzish. Darslik. T., Ibn Sino nashriyoti. 1993.
3. Qosimova, F. Rahmonov. Suzish va uni o'qitishning nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. Navoiy, 2005
4. G.I. Krasnova. Suzish sport turining rivojlanish tarixi. O'quv-metodik qo'llanma. T., 2010.
5. Scotl Kiewuld, Scott Rodeo, Science of Swimming Faster, Darslik, 2015 United States: I luman Kinetics.
6. Sheila Tnormina, Swim speed strokes, Darslik, 2014, USA, Boulder, Colorado.
7. Alan Lynn, Swimming: Technique, Training, Competition Strategy, USA, 2015, C'rowood Sports Guides.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga qo'ramiz. Toshkent "O'zbekiston" 2017 y
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIY, 2016 y
3. Mirziyoyev Sh.M Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash- yurt taraqqiyoti va halq farovonligining garovi. "O'zbekiston" NMIY, 2016 y
4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7-fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
2. Sobirova O.A. Suzish san'atini o'rganish. Toshkent o'kuv qo'llanma.1990
3. Sobirova O.A.Suzish Toshkent darslik 1991y
4. Goroxovskiy L.Z. "Priyki v vodu 1991 y
5. Isatov I.I."Plavaniya" T. 1992 y
6. Egorov A.V. Suzish va uni o'qitish metodikasi.T.1993y

7. Alistair Brownlee and Jonatan Brownlee with Tom Fordyce, Swim, Bike, Run, London 2013 Penguin books.

8. Terry Laughlin, John Delves, Total Immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easier; 2016 Simon and Schuster.

9. Christine Alexander, Water Fitness Lesson Plans and Choreography, 2011; United States: Human Kinetics.

Elektron ta`lim resurslari

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.ziyonet.uz

4. www.edu.uz

