

GIMAZUTDINOV RADIK  
GALIMOVICH

**BOLALARNI SUZISHGA  
O'RGATISH METODIKASI**

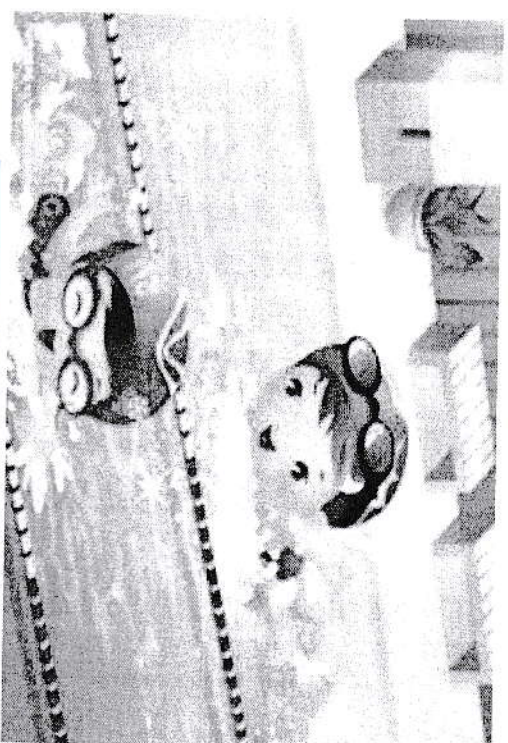


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**GIMAZUTDINOV RADIK GALIMOVICH**

**BOLALARNI SUZISHGA O'RGATISH METODIKASI**  
**(O'quv qo'llanma)**

60111900 - Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va  
sport ta'lim yo'nalishi uchun



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TA'LIM,**  
**FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**  
**AXBOROT RESURS MARKAZI**

**Chirchiq – 2023**  
**Yangi chirchiq prints**

UO'K 373;796

KBK 74.2.75.717

G-33

**R.G. Gimazutdinov. BOLALARNI SUZISHGA O'RGATISH METODIKASI [O'QUV QO'LLANMA].** – Toshkent «Yangi chirchiq prints», 2023 - 180 b.

Mazkur o'quv qo'llanma materiallarning berilishi "Bolalarni suzishga o'rgatish metodikasi" fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalarining 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi o'quv dasturiga mos bo'lib, 3 bob va 23 paragrafdan iborat. O'quv qo'llanmada suzishning nazariy bilim asoslari va uni o'rgatish texnikasi yuzasidan atroflicha yoritib berilgan.

**Muallif:**

**R.G. Gimazutdinov**-Chirchiq davlat pedagogika universiteti  
"Bolalar sporti" kafedrası katta o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

**E.E.Xurramov** – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrası dotsenti v.b., p.f.f.d. (PhD)

**S.U.Ibraximov**- I.N.Qori Niyoziy nomidagi O'zbekiston Pedagogika fanlari ilmiy tadqiqot instituti dotsenti v.b., p.f.f.d. (PhD)

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 20 -yil -dagi - sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-9951-2-5

© Yangi chirchiq prints, 2023 y.

© Gimazutdinov R.G., 2023 y.

2

## Kirish

Bugungi kunda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, shuningdek, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos bo'lgan shart-sharoitlar yaratish, ommaviy sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasini ifodalaydigan, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatandparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirishga qaratilgan ezgu fazilatlarni sport orqali namoyon etish barkamol shaxs sifatlaridan biri ekanligidan dalolat beradi.

O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoniga muvofiq suv sporti turlari bo'yicha sport zahirasi va yuksak mahorati sportchilarni tayyorlash, suv sporti turlari bo'yicha mutaxasislarni tayyorlash va to'garak ishlarini yo'lga qo'yish, sport muassasalari trenerlari va xodimlarini moddiy rag'batlantirish tizimini takomillashtirish borasida tizimli ishlarini yo'lga qo'yish belgilab qo'yilgan.

Mazkur farmon ijrosini ta'minlashda suv sporti mutaxasislarini tayyorlash ularning bilim ko'nikma va malakalarini shakllantirish bo'yicha tizimli ishlarini amalga oshirish ularning metodik ta'minotini ta'minlash muhim vazifalar sirasiga kiradi.

Jumladan Respublikamizda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlash va saralab olish ishlarini tizimli tashkillashirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lami ishlar amalga oshirish tizimli ravishda o'tkazilib kelimmoqda.

3

Shuningdek respublikamiz barcha hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham ochiq va yopiq sport inshootlarini barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini o'tkazilib kelinishi ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari ommalashib borayotgani shular jumlasidandir. Ayniqsa bu ommaviy sport musobaqalari yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish orqali yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish muhim ahamiyatga ega ekanligidan dalolat bermogda.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar biri sifatida e'tirof etilmogda.

Biz tomonimizdan tayyorlangan "Bolalarni suzishga o'rgatish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma 60111900 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi talabalari uchun tayyorlangan bo'lib, uning mazmunida xorijiy tajribalar asosida suzishning nazariy bilim asoslari va uni o'rgatish texnikalarini o'z ichiga qamrab olgan xolda talabalar uchun didaktik ta'minot sifatida xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, jamiyatimizda ommaviy sportni rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlar va belgilangan ustuvor vazifalarni o'z vaqtida tizimli amalga oshirishi orqali va hayotga tadbiq etilishi bilan bir qatorda, jamiyatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini rivojlantirish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishga amaliy yordam beradi.

## I-BOB.SUZISH MASHG'ULOTLARIDA SUZISH USULLARINI O'RGATISH METODIKASI VA UNI O'TKAZISHNING NAZARIY BILIM ASOSLARI

Suzuvchining suvdagi siljishi negizida yotuvchi asosiy qoidalar to'g'risida tasavvurga ega bo'lish quyidagilardir:

1. Suzuvchi suvda harakatlaganda u bir qator kuchlar ta'sirida bo'lib, ular suzuvchi gavdasining suv usti va ostidagi harakatiga ta'sir qiladi va undan ta'sirlanadi.

2. Texnikaning yuqori darajasi suvda siljish bo'yicha harakatlarni yanada ko'proq unum bilan bajarishdan iborat bo'lib, bunda turli shakldagi qarshiliklarni iloji boricha kamaytirish kerak.

Qarshiliklarning ikki asosiy turi o'rtasidagi farq quyidagilardan iborat:

- birinchi tur qarshiliklari sust hisoblanadi, ular suzuvchi gavdasiga tegishli bo'lib, uning tuzilishi, pishiqligi, teri xususiyatlariga bog'liqdir;

- ikkinchi tur qarshiliklar faol hisoblanib, ular suzuvchining siljishi uchun zarur bo'lgan holatlar va bir qator harakatlar bilan bog'liq ravishda qo'llaniladigan texnikaning tarkibiy qismlari bilan bog'liqdir.

Agar suzuvchi gavdasining shakli bilan bog'liq bo'lgan sust qarshilikni o'zgartirishi mumkin bo'lmasa, unda suzuvchining texnik harakatlari faol qarshilikni manipulyatsiya qilish imkonini berib, faol qarshilik yuqori darajadagi o'zgarishlarga moyil bo'ladi.

3. Ko'pincha hisoblashlaricha, suvda suzuvchining qo'li emas, tayanch nuqtasiga nisbatan suzuvchining o'zi joydan ko'chadi.

Diqqati

a) tayanch nuqtalari va o'z sezgilaringizga e'tibor bering;

b) bo'shashish va egiluvchan bo'lishni biling;

v) keskin harakatlar qilmang;

g) harakatlar kengligining yanada ko'proq bilishga intiling.

Xulosa qilib shuni aytish lozim: tez suzish uchun tayanch nuqtalarini aniqlab, ularga nisbatan tez joydan ko'chish kerak, lekin bu maqsad uchun qo'llarni tezroq harakat qildirish kerak emas.

### 1.1.Suza olish masalalari

Suv – bu odam odatlanmagan muhit bo'lib, unga ko'nikish uchun bir qator qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri keladi. Ma'lum darajada yaxshi suza olish, shuningdek, yotiq holatni saqlashdagi qiyinchiliklar texnika va natijalarga ta'sir qiladi.

1. Arximed itarib chiqaruvchi kuchi.

Bu suyuqlik ichiga joylashtirilgan jismga ta'sir qiluvchi kuchdir. U siqib chiqarilgan suyuqlik og'irligiga teng va jismning geometrik markaziga ta'sir qiladi. Arximedning bu qonuni hammaga ma'lum.

