



_____ hokimligi
*maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi*

_____ maktabgacha va
*maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*
_____ning

*20__-20__-o'quv yiliga bo'sh
o'zlashtiruvchi o'quvchilar uchun*

“SUZISH”
TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

MMIBDO‘ _____

20__-20__-o‘quv yiliga bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar uchun tuzilgan

“Suzish” to‘garagining

ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Suzish nazariyasi, uslubi klassifikatsiya va terminlar	1		
2.	“Delfin” usuli	1		
3.	“Aralash” suzish	1		
4.	Ochiq suv havzalarida suzish	1		
5.	Suv to‘siqlaridan suzib o‘tish	1		
6.	“Sinxron” (badiiy) suzish	1		
7.	Suv to‘pi	1		
8.	Sportcha suzishni biomexanik asoslar tushunchasi.	1		
9.	Ishqalanish qarshiligi	1		
10.	To‘lqin qarshiligi.	1		
11.	Startni bajarish texnikasi. Umumiy tavsifnoma	1		
12.	Suv ichida start olishl tehnikasini o‘rganish mashqlari	1		
13.	Ko‘krakda krol usulida suzishda gavda va boshning holati	1		
14.	Ko‘krakda krol usulida suzishda qo‘llarni harakatlantiruvchi kuch	1		
15.	Tayorlanish harakati	1		
16.	Chalqancha krol usulida suzishda qo‘l harakati	1		
17.	Chalqancha krol usulida suzishda oyoq harakati	1		
18.	Brass usuli texnikasining evolyutsiya	1		
19.	Brass usulida suzishda oyoq harakati	1		
20.	Harakatlar bilan nafasning moslashuvi	1		
21.	Delfin usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli	1		
22.	Delfin usulida suzishda harakatlar moslashuvi	1		
23.	Delfin usulida suzishda oyoq harakati	1		
24.	Burilish turlari	1		
25.	Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi	1		
26.	Ilmning maqsadi	1		
27.	Suzishga o‘rgatishga qo‘yiladigan talablar va uning o‘ziga hosligi	1		
28.	Suzish texnikasi harakatlari va ularni moslashtirish usullari	1		
29.	Suv tagiga cho‘kish va ko‘zni ochish	1		
30.	Suvdagi baxtsiz hodisalarni oldin olish	1		
31.	Qutqaruv belbog‘i , jiletleri, bushlatlari va ko‘krak tutkichlari	1		
32.	Cho‘kayotgan odam bilan suzish	1		
33.	Suniy nafas berish	1		
34.	Sportcha suzish texnikasiga dastlabki suzishga o‘rgatishning asosiy vositalar	1		

Mashg‘ulotning mavzu: Suzish nazariyasi, uslubi klassifikatsiya va terminlar.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Suzish” to‘garagida yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o‘smirlar sport maktablarida yosh suzuvchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun suzish bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni tayorlashni ko‘zda tutadi.

Jumladan sportcha suzishni olib ko‘raylik. Sportcha suzish musobaqalashadigan masofani maxsus moslamalarsiz, musobaqa qoidasi bilan cheklangan harakat texnikasidan foydalanib suzib o‘tish demakdir. Har bir usulda qo‘llanadigan harakatlar texnikasi esa musobaqa qoidalari, qo‘yilgan ma‘lum talablar asosida bajariladi.

Odatda, masofani erkin usul bilan suzib o‘tishda – eng tezkor bo‘lgan “krol” usulida ko‘krakda suzish qo‘llaniladi. “Krol” usulida ko‘krakda suzish qo‘li va oyoqlarning navbatma – navbat bajariladigan to‘xtovsiz harakatlari bilan ifodalaniladi.

Unda, gavda suv yuzida deyarli gorizontol holatda joylashadi. Qo‘llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, havoda bajariladi. Bu usul faqat 50 m dan 1500 m gacha bo‘lgan masofalarda qo‘llanib qo‘lmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo‘llaniladi. Bu usul, baxtsiz hodisalar oldini olishda – cho‘kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Mashg‘ulotning mavzu: “Delfin” usuli

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

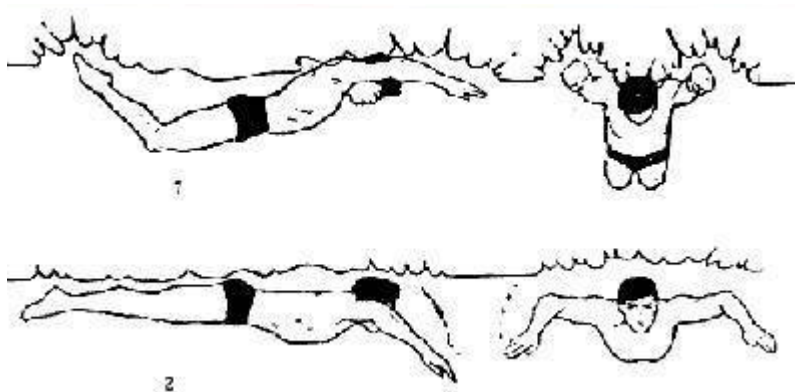
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zi ni nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Delfin” usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar programmasiga kiritilgan.” Delfin” usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko‘krakda suzishdan so‘ng ikkinchi o‘rinda turadi.

“Delfin” usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo‘llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o‘tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyoq bir vaqtda harakat bajaradi.

“Delfin” usuli “krol” usulida ko‘krakda suzish texnikasi mukammal o‘zlashtirilgandan so‘ng o‘rgatiladi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Mashg‘ulotning mavzu: “Aralash” suzish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

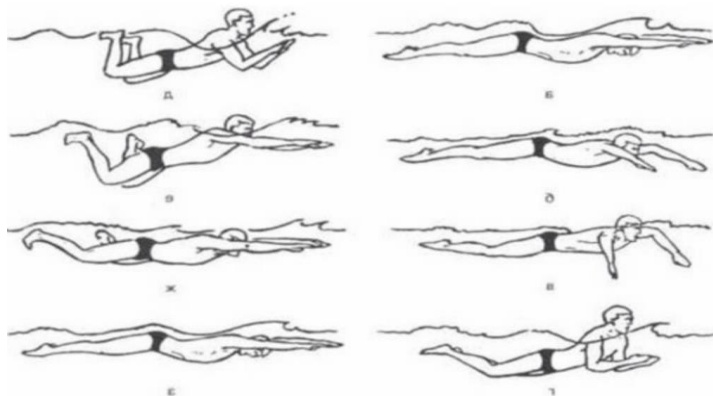
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Aralash” suzish – asosiy sportcha suzish usullarini oz‘ida mujassamlashtirgan bo‘lib, har tomonlama suzish mahoratini sinovdan o‘tkazishda ajoyib vosita hisoblanadi. Bu usul boshqa usul bilan shug‘ullanuvchi suzuvchilarga mashq jarayonida juda qo‘l keladi.

“Aralash” usulda suzish turli miqyosdagi hamma musobaqalarda qo‘llaniladi. “Aralash” suzish texnikasini suzishning asosiy (“krol” usulida ko‘krakda, chalqancha, “brass”, “delfin”) usullari texnikasi o‘zlashtirilgandan keyingina o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi

40 listdan iborat bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilarga 34 soatli “Suzish” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

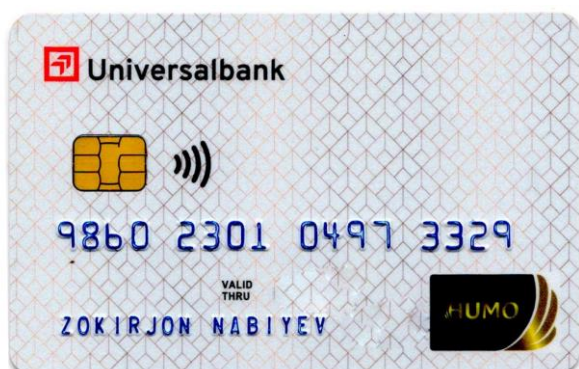
Narxi: 20 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar

To‘lov uchun: UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.