

BOLALARGA SUZUSHNI O'QITISH JARAYONIDAGI INNOVATSION USULLAR

Ramazanov Medetbay Baxitbaevich,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasida dotsent
v.v.b.<https://orcid.org/0009-0009-6458-8636>**ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

Рамазанов Медетбай Бахитбаевич,

и.о. доцент Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

INNOVATIVE METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING CHILDREN TO SWIMMING

Ramazanov Medetbay Bakhitbaevich,

Assistant professor of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda boshlang'ich suzish mashg'ulotlari metodologiyasiga innovatsion texnologiyalarni joriy etish muhokama qilinadi. Suzishni o'rgatish metodikasini mashqlar nomlari va tushuntirishlarida obrazli taqqoslash, bajariladigan mashqlar haqida haqiqiy tasavvur hosil qilishga yordam beradigan va ularni o'zlashtirishga yordam beradigan metodika taklif qilinadi. Suzishni samaraliroq qilish uchun innovatsion usullardan va suzishni yaratishga yordam beradigan modulli jihozlardan namunalar keltirilgan. Talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlash masalalarining huquqiy-me'yoriy asoslari, talabalarni kasbiy innovatsion faoliyatga tayyorlash mexanizmini takomillashtirish va rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari, kasbiy innovatsion faoliyatga tayyorlashda o'qitishning innovatsion va zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanishning sifat va samaradorligini ta'minlash, iqtisodiy ta'limni noa'naviy usullar orqali tashkil etish masalalari o'rganildi.

Kalit so'zlar: innovatsiya, innovatsion usullar, modulli uskunalar, suzish, uslubiyat, o'qitish usullari, jismoniy tarbiya, texnika.

Аннотация. В статье рассматривается внедрение инновационных технологий в методику начальных занятий плаванием с учетом психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста. Предлагается образное сравнение методики обучения плаванию в названиях и пояснениях упражнений, методика, которая помогает создать реальную картину выполняемых упражнений и помогает освоить их. Представлены примеры инновационных способов повышения эффективности плавания и модульного оборудования, помогающего создать плавание. Изучена организация образования нетрадиционными методами, нормативно-правовые основы вопросов подготовки студентов к инновационной деятельности, приоритетные направления совершенствования и развития механизма подготовки студентов к профессиональной инновационной деятельности, обеспечения качества и эффективности использования инновационных и современных информационных технологий при подготовке к профессиональной инновационной деятельности.

Ключевые слова: инновация, инновационные методы, модульное оборудование, плавание, методика, методы обучения, физическая культура техника.

Annotation. The article discusses the introduction of innovative technologies into the methodology of initial swimming lessons, taking into account the psychophysiological characteristics of preschool children. A figurative comparison of the methods of teaching swimming is offered in the names and explanations of the exercises, a method that helps to create a real picture of the exercises being performed and helps to master them. Examples of innovative ways to improve swimming efficiency and modular equipment that help create swimming are presented. The organization of education using non-traditional methods, the regulatory framework for preparing students for innovation, the priority areas for improving and developing the mechanism for preparing students for professional innovation, ensuring the quality and efficiency of using innovative and modern information technologies in preparation for professional innovation have been studied.

Key words: innovation, innovative methods, modular equipment, swimming, methodology, teaching methods, physical culture, technique.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda barcha islohotlarning mazmuni inson omilini rivojlantirishga

qaratilmoqda. Chunki inson barcha boylklarni asrovchi, yaratuvchi hamda takomillashtiruvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham insonni har tomonlama rivojlantirish, uning imkoniyatlarini engaytirish, shart-sharoitlar yaratish ko'zlangan maqsadga erishishning garovi bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 21-sentyabrdagi "2019-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5544-sonli farmonida mamlakatning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligi darajasini va innovatsion jihatdan taraqqiy etganini belgilovchi asosiy omil sifatida inson kapitalini rivojlantirish – Strategiyaning bosh maqsadidir deb alohida ta'kidlangan.[1]

Inson kapitalini rivojlantirish zamonaviy taraqqiyotning asosiy omili ekan bu yo'lda barcha vositalarni, omillarni, manbalar va tuzilmalarni safarbar qilish kerak bo'ladi. Ayniqsa, inson salomatligiga alohida e'tibor qaratish, salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi omillarni rivojlantirish, chora-tadbirlar ishlab chiqish hamda mavjud muammolarni o'rganib borish zarur hisoblanadi.

Metodlar. Maqolada hujjatlar bilan ishlash, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, suhbat kabi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Natijalar va munozara. Inson salomatligida muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biri bu jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda 2015-yil 4-sentyabrda yangi qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi hamda mazkur qonunda jismoniy tarbiya va sportning barcha jabhalari qamrab olinganligi sohaning huquqiy asoslari rivojlanishini belgilab berish bilan birga, yoshlarni sport bilan shug'ullanishga faol jalb etish, bolalar sporti ob'ektlari uchun yuqori malakali, professional kadrlarni tayyorlashda muhim omil bo'lib kelmoqda. SHU bilan birga O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-3775-sonli qarori, 2019-yil 8-oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5847-sonli Farmoni hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli, 2018-yil 12-dekabrda "Yoshlarni vatanparvarlik ruhida va jismoniy tarbiyalash hamda chaqiruvchilarni harbiy-texnik mutaxassisliklar bo'yicha tayyorlash tartibini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4061-soni, 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-924-sonli Farmoni, 2020-yil 4-fevralda "Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4583-sonli qarori, Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 5-maydagi "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 331-sonli hamda Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 13-noyabrda "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Nukus filialini tashkil etish to'g'risida"gi 924-sonli, 2019-yil 7-yanvardagi "Davlat va xo'jalik boshqaruvi organlari hamda mahalliy davlat hokimiyati organlari xodimlarining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 6-sonli qarorlari ham sohani rivojlantirishga xizmat qilib kelmoqda. Dunyo hamjamiyati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga inson salomatligini ta'minlovchi vosita sifatida alohida ahamiyat qaratilishi negizida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotni ta'minlash masalasi tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini ta'minlovchi asosiy vositalardan biri ekan, uni har tomonlama rivojlantirish, ommaviylashtirish uchun lozim bo'lgan barcha vazifalarni amalga oshirish zarur hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda kompleks yondoshuvni amalga oshirish, ya'ni mazkur harakatlar negizida barcha fanlar integratsiyasini shakllantirish hamda safarbar qilish tizimida muammolarni kompleks o'rganish imkoniyatini yaratib beradi.

Xalqimizning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatini o'rganishda hamda ularni jalb qilishda faqatgina jismoniy tarbiya va sportning o'quv-mashq jarayonini takomillashtirish orqali yoki sport inshootlarini barpo etish orqali erishib bo'lmaydi. Balki bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda barcha omillarni o'rni, ta'sirini o'rganish muhim hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirishda barcha vositalarni safarbar qilish, tizimili va uzluksiz chora-tadbirlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirish zaruriyat bo'lib bormoqda. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda barcha fanlarga tegishli bo'lgan muammolarni o'zaro hamkorlikda o'rganish yoki mazkur muammolarni o'rganuvchi fanlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur holatda bunday muammolarni o'rganishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish fanlar kesimidagi muammolarning mohiyatiga chuqur kirib borishda hamda o'rganishda o'z samarasini beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmonining 39-maqsadi “Maktabgacha ta‘lim tizimida ta‘lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish, bunda bog‘cha xodimlarining professional tayyorgarligi va mahoratini oshirib borishning takomillashtirilgan tizimini joriy etish; pedagog kadrlarning malakasini oshirish; maktabgacha ta‘lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida takomillashtirish” kabi vazifalar belgilangan. [2]

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi har tomonlama rivojlanish uchun asosdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalik davrida bola asosiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi va bu maktabgacha yoshdagi bolalarga salomatlikni yaxshilash va saqlashga o‘rgatish bilan birgalikda ijobiy natijalarga olib keladigan to‘g‘ri odatlarni rivojlantirish uchun eng qulay vaqt ham hisoblanadi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashning eng muhim usullaridan biri bu suzishdir. Suvda suzish, o‘ynash va dam olish bolalar salomatligini mustahkamlash, asab tizimini mustahkamlovchi foydali jismoniy mashqlar turlaridan biridir. Shuning uchun, bolani suvga va suzishga qanchalik tez o‘rgatsangiz, suzish bolaning butun tanasining rivojlanishiga shunchalik to‘liq ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shu munosabat bilan o‘quv jarayonining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

-suzish ko‘nikmalarini rivojlantirish;

-bolalarda salomatlik ustuvorligi va inson organizmining hayotiy faoliyati mexanizmlari to‘g‘risidagi bilimlarni o‘zlashtirish asosida ularda salomatlik va sog‘lom turmush tarzi uchun kuchli motivatsiyani tarbiyalash;

-bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash va himoya qilish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining amaliy ishga to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘tishdan oldin, «usul» va «innovatsiya» kabi tushunchalarga to‘xtalib o‘tish kerak.

Usullar deganda ko‘pincha maqsadlarga erishish va ta‘lim muammolarini hal qilish usullari, usullari majmui tushuniladi.

«Innovatsiya» atamasi birinchi marta 19-asrda ilmiy adabiyotlarda paydo bo‘lgan va bir madaniyatning ayrim elementlarini boshqasiga kiritishni nazarda tutgan. Bu ma‘no hozirgi kungacha etnografiyada saqlanib qolgan. Pedagogik innovatsion jarayonlar taxminan XX asrning 50-yillari oxirida G‘arbda va XXI asrning so‘nggi o‘n yilligida mamlakatimizda olimlar tomonidan maxsus tadqiqot mavzusiga aylandi. Shuni ta‘kidlash kerakki, bugungi kunda ushbu hodisani faol o‘rganishga qaramay, ixtisoslashtirilgan adabiyotlarda «yangi», «yangicha», «innovatsiya», «innovatsion jarayon» kabi tushunchalarda chalkashliklar mavjud bo‘lib, ular unchalik oddiy va bir ma‘noli emas ekanligini birinchi qarashda ko‘rinishi mumkin. [6.4]

Innovatsiya - bu yangilik. Ilmiy adabiyotlarda innovatsiya deganda amalga oshirish muhitiga yangi barqaror elementlarni (innovatsiyalarni) kirituvchi, tizimning bir holatdan ikkinchi holatga o‘tishiga sabab bo‘ladigan maqsadli o‘zgarishlar tushuniladi.

Har qanday yangilik yangilanish bilan bog‘liq. Biroq, har bir yangi narsa hamma joyda va har doim ham quyidagi sabablarga ko‘ra ijobiy natijalarni bermaydi:

-yangi narsalar har doim ham muayyan muassasa uchun dolzarb bo‘lgan muammolarni hal qilish vositasi emas;

-har bir yangi vosita juda o‘ziga xos sharoitlarda tug‘iladi va o‘ta aniq pedagogik vazifalarni hal qilishga qaratilgan bo‘lib, ular muassasa rahbarlarining shaxsiy didlari va manfaatlariga mos kelmasligi mumkin;

-har bir yangi pedagogik vosita uni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan texnologik tomoniga va mutaxassis va muassasa rahbariga o‘zlarining individual fazilatlarini (kasbiy tayyorgarlik, xushmuomalalik, hissiylik, joziba va boshqalar) namoyon etish imkonini beradigan shaxsiy tomoniga ega. rivojlanishining samaradorligiga ta‘sir qiladi.

Har bir yangi pedagogik vosita uni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan texnologik tomoni va shaxsiy tomoniga ega bo‘lib, mutaxassis va muassasa rahbariga o‘zlarining individual fazilatlarini (kasbiy tayyorgarlik, xushmuomalalik, hissiylik, jozibasi va boshqalar) rivojlanishining samaradorligiga ta‘sir qiladi.

Bolalar bog‘chasida suzish mashg‘ulotlarida sog‘lomashtirishga e‘tibor ustuvor ahamiyatga ega va asosiy vazifani hal qilish - bolalarning to‘liq jismoniy rivojlanishini ta‘minlash, bolalar salomatligining yagona tizimida basseyanni asosiy sog‘lomashtirish protseduralaridan biri sifatida hisobga olgan holda o‘quvchilarning sog‘lig‘ini yaxshilash darajasini optimallashtirishni maqsad qilib qo‘yganmiz. [9.5]

Suzish har bir suzish elementini (nafasni ushlab turish, suvga sho‘ng‘ish, ko‘tarilish, yotish, sirpanish, qo‘l bilan ishlash, oyoq bilan ishlash, to‘g‘ri nafas olish) alohida mashq qilishni talab qiluvchi murakkab mahorat sifatida qaraladi. Uni egallash uchun suvda takroriy suzish mashqlari usuli qo‘llaniladi, bu o‘rganilgan mashqlarning kombinatsiyasi hisoblanadi.

Suzishni o'rgatish metodikasi uch guruhga bo'linadi: ko'rgazmali, og'zaki va amaliy. Vizual usullar o'rganilayotgan mavzuning aniq tasvirini yaratadi. [7.91-92]

Ular suzish usullarini va turli mashqlarni ko'rsatish orqali amalga oshiriladi (buning uchun yaxshi namoyishchi, yaxshisi, ushbu harakatlar yoki harakatlarni yaxshi biladigan tengdosh kerak), shuningdek, fotosuratlar, chizmalar, plakatlar, o'yinchoqlar va boshqalarni ko'rsatish qo'llaniladi.

Og'zaki usullarga tushuntirishlar, hikoyalar, taqqoslashlar, sharhlar, ko'rsatmalar, buyruqlar, sanash, tahlil qilish (katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun) kiradi.

Boshlang'ich maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda og'zaki usullar oddiy va tushunarli bo'lishi kerak. Bolaga ma'lum bo'lgan harakatlar va faoliyatlar bilan taqqoslashdan foydalanish kerak.

Amaliy usullar - bu mashq qilish, harakatlarni umumiy va qismlarga bo'lib o'rganish, o'yin, musobaqa, nazorat qilish usullari hisoblanadi.

Suzishni o'rgatish usullarining ushbu ierarxiyasida etakchi o'rinni o'yin usuli egallaydi. O'yinlar, qoida tariqasida, bolalar tomonidan ilgari o'rganilgan suzish elementlari va suzish uchun turli tayyorgarlik mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Mashg'ulotlarda shakli va maqsadiga ko'ra turlicha bo'lgan sodda va tushunarli didaktik vositalardan foydalanish kerak. Turli harakatlarni o'zlashtirish ularni ko'p marta takrorlash orqali sodir bo'ladi. Takrorlashlar soni asta-sekin ortishi kerak. Harakatlarni takrorlash monoton ish ekanligini va bolalarni charchatishini hisobga olib, ularga bir darsda turli mashqlarni taklif qilish kerak.

Bolalar o'rganadigan barcha mashqlar va harakatlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan ko'rsatilishi kerak. Ko'rsatish mashq bajariladigan sharoitlarda (quruqlikda, suvda) o'tkazilishi kerak.[10.121]

Yangi o'quv materiallari bilan tanishish quruqlikda amalga oshirilishi kerak, chunki birinchidan, bolalarning suvda o'tkazadigan vaqti cheklangan, ikkinchidan, suv muhiti ularni juda hayajonlantiradi, bu esa diqqatning tarqalishiga va notanish materialni idrok etishga olib keladi. Ammo unutmangki, quruqlikda ko'p sonli mashqlarni suiiste'mol qilish e'tiborning pasayishiga olib keladi, shuning uchun bolalarga 2-3 ta mashqni taklif qilish va keyin ular bilan suvda ishlash tavsiya etiladi.

Bolalar bog'chasida maktabgacha yoshdagi bolalar uchun suzish darslarida standart sport anjomlari bilan bir qatorda bolalarning e'tiborini jalb qilish, dars uchun hissiy muhit yaratish va ularga qiziqish, shuningdek, paydo bo'lgan qiyinchiliklarni engib o'tish va dam olish istagini shakllantirish uchun modulli jihozlardan foydalaniladi. Shu maqsadda modullarda boshning, qo'llarning va son bo'g'imidagi harakatlarning holatini to'g'ri his qilish imkonini beradigan ko'plab turli xil mashqlar qo'llaniladi.

Bunday uskunalar:

- bolalarning motor faolligini rag'batlantiradi va boyitadi;
- harakatlarni rivojlantiradi va yaxshilaydi;
- sinfda turli xil muammolarni hal qilish imkonini beradi;
- muvozanat hissi va to'g'ri pozitsiyani rivojlantirishga yordam beradi;
- bolalarga ishonch va mustaqillikka erishishga yordam beradi.

Ayniqsa, suzishni o'rganishda suvda bajarilgan mashqlarni ko'rsatish juda muhimdir. Bolalar har doim ham yangi harakatning to'g'ri bajarilishini darhol o'rganmaydilar, shuning uchun uni bir darsda qayta-qayta takror ko'rsatish, bir nechta darslar davomida ham ko'p marta ko'rsatish kerak.

Mashqlarni bajarishdan oldin darhol ko'rsatish, barcha harakatlarni to'g'ri, aniq, oson, keskinliksiz bajarish kerak. Namoyish bolalar uchun ochiq bo'lgan hikoya, suhbat, tushuntirish va o'z vaqtida eslatma bilan birga bo'lishi kerak, bu harakatlarni maqsadli, ongli ravishda o'zlashtirishni rag'batlantiradi.

Tasvirlar bolaning tafakkurida katta o'rin egallaydi. Suzishni o'rgatishda mashqlar nomlari va tushuntirishlarida obrazli taqqoslashlardan keng foydalanish kerak, ular bajariladigan mashq haqida haqiqiy tasavvur hosil qilishga yordam beradi va uni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Tabiiyki, tasvir bolalar uchun tushunarli bo'lishi kerak, aks holda taqlid qilish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z ishida maktabgacha yoshdagi bolalarga suzishni o'rgatishda quyidagi usullardan foydalanadi: suv aerobikasi, gidroaerobika, gidroplastika, figurali suzish, sinxron suzish.

Suv aerobikasi ham suzuvchilar, ham suzmaydiganlar uchun yangi mashhur mashq shaklidir. Uning xususiyatlaridan biri chuqur va sayoz suvda gorizontal va vertikal tana holatida mashqlarni bajarishdir.

Gidroaerobika deganda suzish, gimnastika va xoreografiya elementlari bilan musiqaga suvda turli mashqlarni bajarish tushuniladi.

Gidroplastika suvdagi harakatlarni sekinroq, silliq va ritmik tarzda bajarishga imkon beradi.

Figurali suzish - suvda turli figuralar yaratish uchun akrobatik va gimnastika kombinatsiyalaridan foydalangan holda xoreografik elementlardan tashkil topgan kompleks.

Sinxron suzish - bu sport turlaridan biri bo'lib, u badiiy gimnastika, xoreografiya va suzish elementlarini o'z ichiga oladi, moslashuvchanlikni rivojlantiradi va to'g'ri pozitsiyani shakllantiradi.

Illyustratsiyalar, suvda musiqiy va ritmik mashqlar paytida o'quvchilarning shakllanishi sxemalari, shuningdek, turli mashqlarni bajarayotgan bolalarning fotosuratlarini tanlanadi.

Xulosa va tavsiyalar. Shunday qilib, bolalar bog'chasida quruqlikdagi darslar uchun quyidagi innovatsion usullardan foydalanish tavsiya qilinadi:

-maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yoga elementlari (bolalar yogasi barcha mashqlar o'yin shaklida bajarilishi bilan farqlanadi);

-maktabgacha yoshdagi bolalarga suzishni o'rgatishda musiqiy va ritmik mashqlar; ritmik gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlariga taalluqli bo'lib, texnikaga ko'ra oddiy (umumiy rivojlanish, raqs), emotsional ritmik musiqa jo'rligida bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi; tizimli ritmik darslar bolalarning harakat faolligini oshiradi, harakatlarni musiqa tempi va ritmi bilan muvofiqlashtirish va uyg'unlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi, harakatlar orqali ularning individual xususiyatlarini ifodalash imkoniyatini beradi va muallaq harakatlanishga yordam beradi;

-fank aerobika - bu faoliyat turi maxsus harakat texnikasi bilan tavsiflanadi: yurish, qo'llarning erkin harakatlanishi, raqsga tushish va harakatlarning hissiyligiga e'tibor berish.

Tadqiqot ishimizning natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyat hajmi va uning keyingi o'sishi va murakkabligi bolalarning ixtiyorida bo'lib, ularning qobiliyatlariga ishonchni qozonishga va bolalarning suzish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 21-sentyabrdagi "2019-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5544-sonli farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son farmoni

3. Jim Noble, Alan Cregeen, Swimming games and activities. 3rd edition. Great Britain, bloomsbury 2009.

4. Петрова Н., Баранов В. "Плавание начальное обучение"- Москва 2013. Изд. Человек

5. Велитченко В.Л. "Как научиться плавать". М.: Терра-Спорт 2000 -96 с.

6. Шумпетер Й. Теория экономического развития. М., Директ-Медиа, 2007. 4.

7. Ramazanov M.B. "Juziwdi uyretiw metodikasi" O'quv-uslubiy qo'llanma Nukus-2021

8. Ramazanov M.B. "Sportsha juziw texnikasi tiykarlari" O'quv-uslubiy qo'llanma Nukus-2022

9. Ramazanov M.B., Islamov I.S. "Juziw teoriyasi ham metodikasi" O'quv qo'llanma. Toshkent- "Methodist nashriyoti"-2023.

10. Ramazanov M.B., Muminov F.M., Islamov I.S. "Juziwdi uyretiw metodikasi" Darslik. Toshkent- "Methodist nashriyoti"-2023.

11. Ramazanov M.B. "Dene tarbiyasi ham sporttin shaxsti har tarepleme qaliplestiriwindegi ahmiyeti" «Fan va jamiyat» jurnali. Nukus-2023 (№1), 43-45 bet

12. Ramazanov M.B. "Juziw sheberligin ham natijeliligin asirivda trenirovka processin rejelestiriwdin ahmiyeti" «Fan va jamiyat» jurnali. Nukus-2023 (№3), 31-33 bet