

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЗОИТОВА ГУЛНОЗА МИРЮНУСОВНА

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРГА СУЗИШ УСУЛЛАРИНИ
ЎРГАТИШНИНГ МОДУЛЬ ТУЗИЛИШИ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
назарияси ва методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2022

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doktor philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Зоитова Гулноза Мирюнусовна

Мактабгача ёшдаги болаларга сузиш усулларини ўргатишнинг модуль
тузилиши.....5

Зоитова Гулноза Мирюнусовна

Модульная структура обучения стилям плавания детей дошкольного
возраста.....29

Zoitova Gulnoza Miryunusovna

Modullar structure of teaching swimming styles for preschool
children.....55

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works60

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЗОИТОВА ГУЛНОЗА МИРҲУСУВНА

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРГА СУЗИШ УСУЛЛАРИНИ
ЎРГАТИШНИНГ МОДУЛЬ ТУЗИЛИШИ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчик – 2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2021.2.PhD /Ped 826 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифанинг www.uzdjtsu.uz ва «Ziynet» Ахборот таълим порталида (www.ziynet.uz) жойлаштирилган

Илмий раҳбар:

Эштаев Сергей Анварович
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

Расмий оппонентлар:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Краснова Галина Мансуровна
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Самарканд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01, рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил «18» снвар соат 10:00 даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «В» биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (211594 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй.

Диссертация автореферати 2022 йил «18» снвар куни таркатилди.
(2022 йил) «18» снвар даги 1 рақамли реестр баённомаси)



М.Р.Болтабаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д. (PhD), доцент

Ф.А.Керимов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда сузиш спорти соҳасида сўнгги йиллар давомида халқаро мусобақаларда спорт натижаларининг ва рекордларининг ёш чегараларини кескин даражада пасайиши кузатилмоқда. Бугунги кунда ёш даврларнинг пасайишига олиб келган асосий омиллардан бири янги инновацион ва замонавий технологияларни тренировка жараёнига кириб келишидир. Бу ўз навбатида ёш спортчиларни сузишга ўргатишда ва мақсадли тайёрларда ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда янги ва креатив тайёрлов воситаларидан фойдаланишни талаб этади. Спорт захирасини яратиш ва мақсадли тайёрлаш ҳозирги вақтда сузиш назарияси ва услубиятининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

Жаҳонда болаларни сузишга ўргатишга қаратилган кўплаб илмий тадқиқотлар, жумладан ўйин методларидан фойдаланиш, ёш сузувчиларни саралаш ва йўналтириш, юкламалар ҳажми ва шидатини оптималлаштириш, машғулот кетма-кетлигини шакллантириш, организмдаги функционал ўзгаришлар билан боғлиқ бўлган масалалар ўрганилмоқда. Ҳозирги вақтда мактабгача ёшдаги болаларни соғломлаштириш вазифасини ҳал қилиш ҳамда сузиш кўникмаларини шакллантириш учун турли хил ёндашув ва методлар мавжуд, бироқ, болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг спорт-соғломлаштириш босқичларида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларининг рационал техникасига ўргатиш ва ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш восита, метод, методик усулларини танлаш билан боғлиқ муаммолар етарлича тадбиқ қилинмаган.

Республикамизда сузиш спортини ривожлантириш соҳасида ёшларни спорт билан мунтазам шуғулланишга кенг жалб этиш орқали болалар спортини ҳар томонлама ривожлантириш борасида бир қатор муҳим чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. “Ёшларни оммавий спортга кенг жалб этиш масалаларига алоҳида эътибор қаратиш лозим”¹. Бу борада сузишнинг оммавийлигини ошириш чора-тадбирлари, спорт-соғломлаштириш гуруҳларига болаларни қабул қилиш механизми, машғулот юкламаларини тартибга солиш, спорт-соғломлаштириш гуруҳларидан бошланғич тайёрлов гуруҳларига ўтказиш меъёрлари ҳамда шуғулланувчиларнинг ёш кўрсаткичлари бўйича янги талабларни ишлаб чиқиш зарурияти юзага келмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатиш учун илмий асосланган машғулотлар, вазифалар, унда қўлланиладиган воситалар, ўқитиш методлари, машғулотларни ташкил этишнинг самарали шакллари, ўқув юкламаларини тартибга солиш ҳамда жорий ва босқичли назорат меъёрларини ишлаб чиқиш ушбу соҳада берилган вазифалар ижросини таъминлаш учун хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, Ўзбекистон

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев раислигида “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқаро мусобақаларга тайёргарликни кучайтириш масалалари”га бағишланган видеоселектор йиғилишдаги нутқи 2018 йил 21 сентябрь “Халқ сўзи” газетаси Б. 1-2.

Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 5 январдаги 8-сон “Тошкент шаҳри сузиш ҳавзалари фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2018 йил 3 майдаги 333-сон “Спортнинг сузиш турларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2020 йил 7 августдаги 468-сон “2025 йилда Ўзбекистонда ёшлар ўртасидаги IV ёзги Осиё ўйинларини ўтказишга тайёргарлик кўриш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорларида ва шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга ошириш учун муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот Республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Махалий мутахассислар Г.М. Краснова, В.М. Корбут, Р.Г. Исраилова ва бошқа бир қатор олимлар томонидан спортнинг сузиш туридаги долзарб масалалар тадқиқотининг бутун спектри бўйича болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш, ёш сузувчиларнинг машғулот юктамаларини режалаштириш, талабаларнинг касбий-амалий билим ва кўникмаларини шакллантиришда ўйин методидан фойдаланиш масалалари тадқиқ қилинган². Бироқ мактабгача ёшдаги болалар билан олиб борилган тадқиқотлар етарли эмас.

Булгакова Н.Ж., Герасимова Ю.С., Дудальский В.В., Маряничева Е.Г., Карпенко Е.М., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. ўз тадқиқотларида мактабгача таълим муассасаларида, ёзги дам олиш оромгоҳларида ва хусусий сузиш ҳавзаларида мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатишнинг ўйин методини тасвирлаб берганлар³. Бироқ ҳамдўстлик мамлакатлари мутахассисларининг барча тадқиқотлари дастлабки малакалар, яъни сув муҳитини ўзлаштиришга қаратилган бўлиб, уларда сузиш усулларини ўргатиш билан боғлиқ масалалар кўрилмаган.

Сузиш соҳасидаги етакчи хорижий олимлар Rodomista K., Noble J., Gregeen A., Anja L., Silke S., Friederike N., Lilli A., Katrin B., Jürgen D., Jeffrey N. томонидан болаларга сузишни ўргатишнинг турли методикалари тасвирлаб берилган⁴.

² Краснова Г.М. Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры. Автореф. дис. канд. пед. наук. 2009. С. 8-10; Korbut V.M., Israilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: O'zDITI nashriyot-matbaa bo'limi. 2009. В 6-7.

³ Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт. 2000. С. 76; Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр. Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб. 2009. С. 24; Дудальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. Краснодар. 2007. 111 с.; Карпенко Е.М., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. М.: Терра-спорт. 2009. С 48.

⁴ Rodomista K. 101 cool pool games for children. Hunter house Inc. Publishers. 2006. P. 265-266.; Noble J., Gregeen A. Swimming games and activities. BLOOMSBURY. 2009. P. 547-549; Anja L., Silke S. Spiele im Wasser. Limpert Herausgeber. 2011. P. 113; Friederike N. 30 x Schwimmen für 90 Minuten: Fertige Stunden von Wassergewöhnung bis zur Verbesserung der Schwimmtechnik. Verlag an der Ruhr Herausgeber. 2013. P. 56; Lilli A. Schwimmen für Kinder: Kreatives Wasserspiel und frühes Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren. Meyer&Meyer sport. 2013. P. 83-101; Katrin B., Jürgen D. Ich lerne Schwimmen. Meyer & Meyer Fachverlag. 2015. P. 7; Jeffrey N. Teaching Swimming. Fun and Effective Instruction. Independently published. 2019. P. 74.

Сузишга ўргатиш жараёнида ўйинлар ва сувда ушлаб туриш воситаларидан фойдаланиш, индивидуал машғулотлардан фойдаланиш каби масалалар ўрганилган бўлиб, бироқ тайёргарликнинг спорт-соғломлаштириш босқичида болаларда сузиш рационал техникасининг сифатли шаклланишига таъсир этувчи энг муҳим омилларга асосланган сузиш усуллари ўргатиш методикасини илмий асослаш муаммолари деярли тадқиқ қилинмаган. Шундай қилиб, ўрганилган махсус адабиётларда мактабгача ёшдаги болалар билан ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш ва ўқув материални сузишга ўргатиш босқичлари бўйича тақсимлаш, машғулотларининг тузилиши ва мазмуни, сузиш малакаларини шакллантириш кетма-кетлиги ва ўқув вақтини тайёргарлик тури бўйича тақсимлаш, сузишнинг рационал техникасини шакллантириш учун самарали восита ва методларни танлаш, ёш сузувчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлиги бўйича назорат меъёрлари масалаларига оид илмий асосланган тавсиялар етарли эмас.

Шундай қилиб, ўрганилган махсус адабиётларда мактабгача ёшдаги болалар билан таълим ва тарбия жараёнини режалаштириш ва сузишга ўргатиш босқичлари, ўқув машғулотларининг таркиби ва мазмуни, ўқув материалларини тақсимлаш, сузиш кўникмаларини шакллантириш ва машғулотлар вақтини турлари бўйича тақсимлаш, рационал сузиш техникасини шакллантиришнинг самарали воситалари ва усуллари танлаш, ёш сузувчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш стандартлари бўйича илмий асосланган тавсияларни етарли емаслиги тадқиқотнинг долзарблигини белгилаб беради.

Диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий тадқиқот ишлари режасига мувофиқ V/I.29/2 “Сузишга дастлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш” мавзу доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатиш учун тўрт босқичли модулни кўллаш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болалар учун кўкракда крол, чалқанча крол, брасс сузиш усуллари ўргатишда юзага келадиган техник хатоларни тезкор коррекциялаш учун янги тўртбосқичли модулни ишлаб чиқиш;

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларда сузиш техник кўникмаларини ўзлаштириш самарадорлигини ошириш учун кўкракда крол, чалқанча крол ва брасс усуллари эшиш ҳаракатларида турли шакл ва фазалар мазмунига янги элементларини киритиш;

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш элементларига ўргатиш учун кўкракда крол, чалқанча крол ва брасс усулларида асосий ҳаракатларни бажарадиган бўғимларининг ҳаракатчанлигини ошириш учун стречинг воситаларини киритиш;

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларнинг сузиш кўникмаларини ўзлаштириш даражаси бўйича юкламаларни тартибга солишда спортча сузиш усулларига ўргатиш услубиятини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Тошкент шаҳридаги Сув спорт турлари бўйича ИБЎСМ, БЎСМлардаги 4-6 ёшли болаларни спорт-соғломлаштириш гуруҳларида тайёрлаш жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига модул дастури бўйича ўргатиш жараёни ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўрови, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, эксперт баҳолаш услуби, педагогик тажриба, математик статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

спорт-соғломлаштириш гуруҳида шуғулланувчи мактабгача ёшдаги болаларни кўкракда крол, чалқанча крол, брасс усулларини ўргатиш учун сузиш техникасини шакллантиришда юзага келадиган ҳар бир техник хатони тезкор равишда коррекциялашга қаратилган янги тўрт босқичли модул тизими ишлаб чиқилган;

кўкракда крол сузиш усулида сувни қўллар кафт билан ушлаш ва тортиш фазаларида “бумеранг” ҳолатини, чалқанча крол сузиш усулида сувга кириш ва ушлаш фазаларида “қайиқ бурчаги” ҳолатини, брасс усулида сувни ушлаш фазасида қўлларнинг симметрик равишда “тескари бурчак” (“V”) ҳолатини киритиш эвазига сузишнинг техник кўникмаларини самарали ўзлаштирилиш жараёни такомиллаштирилган;

сузишда тана ҳолати, оёқ ва қўллар ҳаракатлари, сувда нафас олиб-чиқариш ҳолатини ва умумий мувофиқликни ўргатиш учун кўкракда крол усулида - елка ва тўпиқ бўғинлари, чалқанча крол усулида - елка ва билак бўғинлари, брасс усулида - тизза ва тўпиқ бўғинларидаги ҳаракатчанлигини оширишга йўналтирилган ўйин усулидаги стречинг машқларини киритиш орқали сузиш техника элементларини ўзлаштириш имкониятлари кенгайтирилган;

спорт-соғломлаштириш босқичининг дастур материалларини ўзлаштириш даражаси бўйича юкламаларни тартибга солишда мактабгача ёшдаги болаларни сув мухити билан танишиш, юзни сувга ботириш, сувда кўзларни очиш, сувнинг остига шўнғиш, сувни юзасида сирпаниш кўникмани ривожлантирувчи ва спортча сузиш усулларига ўргатиш услубиятини ишлаб чиқиш ҳисобига сузиш кўникмаларига ўргатиш вақти ва воситалари оптималлаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

мактабгача ёшдаги болаларни сузишга ўргатиш омиллари, воситалари, усуллари ва назорат машқлари аниқланган;

мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларини ўргатишнинг модулли дастури ишлаб чиқилган;

сузишнинг рационал техникасини муваффақиятли эгаллашга ёрдам берувчи техник кўникма ва малакаларни ўргатиш жараёни оптималлаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончилиги ишда қўлланилган ёндашув жисмоний тарбия машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги хорижий ҳамда республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот натижаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Илмий аҳамияти - тадқиқот натижалари сузишни ўргатиш назарияси ва услубиятини сузиш техникасини самарали шакллантириш учун фойдаланилган ўқув воситаларининг миқдор ва сифат хусусиятлар, назорат меъёрларининг мазмуни бўйича илмий асосланган маълумотлар билан тўлдиради, мактабгача ёшдаги болаларда сузиш усуллари техникасини элементларини шакллантириш кетма-кетлигини ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчиларини саралаш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, ўқув жараёни самарадорлигини ошириш, жисмоний ривожланиш, машғулотларга бўлган мотивацияни шакллантириш, спортга йўналтириш ва саралаш имконини берувчи мактабгача ёшдаги болаларга сузиш усуллари ўргатишнинг модулли дастурини ишлаб чиқиш билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Мактабгача ёшдаги болаларга сузиш усуллари ўргатишнинг модул дастурини экспериментал асослаш натижасида:

спорт-соғломлаштириш гуруҳларида шуғулланадиган мактабгача ёшдаги болалар учун кўкракда крол, чалқанча крол, брасс сузиш усуллари техникасини тавсифларини шакллантиришда юзага келадиган техник хатоларни тезкор равишда коррекциялаш учун янги тўрт босқичли модул дастури Тошкент шаҳри Юнусобод тумани 2-сон болалар-ўсмирлар спорт мактабига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал мулк агентлигининг 2021 йил 17 майдаги 003506 рақамли гувоҳномаси). Натижада техник хатоларни ўз вақтида аниқлаш ва бартараф этиш имкони пайдо бўлди, бу эса сузиш техникасида юзага келадиган техник хатоларни сонини кўкракда крол усулида 3 гача, чалқанча крол усулида 5 гача, брасс усулида 5 гача камайтиришга имкон берган;

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларга кўкракда крол, чалқанча крол, брасс сузиш усуллари эшиш ҳаракатларида турли шакл ва фазалар мазмунига янги элементларини киритиш орқали сузишнинг техник кўникмаларини самарали ўзлаштирилиш жараёни юзасидан олинган хулосалар Тошкент шаҳридаги Сув спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 04-07-08/2020-сон маълумотномаси). Натижада сузиш техникаси элементларини ўзлаштириш даражаси кўкракда крол сузиш усулида

86% ни, чалқанча крол сузиш усулида 74% ни, брасс сузиш усулида 67% ни ташкил этган;

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатиш учун ўйин усули орқали стречинг машқларини киритиш ҳисобига елка, биллак, тизза, тўпик бўғинларининг ҳаракатчанлиги ошганлиги эвазига сувда бажариладиган оёқлар ва қўллар ҳаракатларининг техникасини ўзлаштириш жараёни Тошкент шаҳри Олмазор тумани 2-сон болалар-ўсмирлар спорт мактабига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Туризм ва спорт вазирлигининг 04-07-08/2020-сон маълумотномаси). Натижада бўғинларнинг ҳаракатчанлиги ошганлиги ҳисобига сувда бажариладиган қўллар ва оёқлар ҳаракатларининг техникасини ўзлаштириш даражасини кўкракда крол усулида 57% га, чалқанча крол усулида 51% га, брасс усулида 43% га етказиш имконини берган, ўқув жараёни самарадорлиги 58% га ошган;

спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатиш дастур материалларини ўзлаштириш даражаси бўйича юкламаларни тартибга солишда машғулотларнинг вақтини, воситаларини ва юкламаларини тартибга солиш услубиятини қўллаш бўйича таклифлар “Болаларни сузишга ўргатиш методикаси” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 1 мартдаги 110-101-сон гувоҳномаси). Натижада болаларнинг жисмоний тайёргарлиги 36% га, махсус-ҳаракатли тайёргарлиги 24% га, сузиш тайёргарлиги 42,8% га, дастур материалларини ўзлаштириш даражаси 21,8% га ошган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқотнинг асосий натижалари 3 та халқаро, 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 14 та илмий-услубий иш, жумладан, 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларни чоп этишга тавсия этилган илмий журналларда 4 та мақола (2 республика ва 2 хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш қисми, 4 та бобдан иборат бўлиб, 124 саҳифа матн, 15 та расм, 25 та жадвал, хулосалар ва амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация мавзуси тадқиқот бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва

амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатиш муаммосининг ҳолати”** деб номланган 1-бобида мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатиш ва машғулотларни ташкил этиш, спорт захираларини тайёрлаш, рационал тарбиялаш, жисмоний ривожлантириш масалалари бўйича илмий-услубий адабиётлар таҳлили берилган. Т.И.Осокина, И.С. Васильев, Dietze B., Katrin B., Jürgen D. тадқиқотларида болаларни 5-7 ёшда сузишга ўргатишнинг мақсадга мувофиқлиги асослаб берилган.

Хорижий ва мамлакатимиз муаллифларининг маълумотларига кўра, мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатишда индивидуал хусусиятларига алоҳида эътибор қаратиш лозим, бу боланинг қобилятини янада ривожлантиришнинг асоси ҳисобланади.

Муаллифлар Булгакова Н.Ж., Дейв С., Скотт Р., Mark Y. ўз тадқиқотларида сузиш кўникмаларини кўп сонли тайёргарлик машқларини ўзлаштириш орқали эришилишини таъкидлаганлар. Мавжуд методикалар сузиш усулларининг дастлаб кўл ва оёқларнинг ўзгарувчан ҳаракатларига эга кўкракда ва чалқанча крол усулларида бошлаб ўргатиш билан характерланади. Ҳозирги кунда бу ҳолат мактабгача ёшдаги болаларни ўқитиш методикасида ҳам кенг тарқалган.

Баранин И., Булгакова Н.Ж., Герасимова Ю.С., Корбут В.М., Barbara S., Britta B., Noble J., Gregeen A. лар ўз асарларида сувдаги ўйинлар болаларни сувдан кўркмасликка ўргатиш, унга мослашиш, дастлабки кўникмаларга: сувда туриш маҳорати, сув ичида кўзни очиш, сувга бош билан шўнғиш, кўл ва оёқлар билан ҳаракатларни бажариш, сув юзасида сирпаниш ўргатишнинг энг самарали усули эканлигини очиб берганлар. Мактабгача ёшдаги болаларда ўйинлар ёрдамида жисмоний ривожланиш жараёнининг кечиши стимулланади.

Шундай қилиб, махсус адабиётлар таҳлиладан маълум бўлишича, мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатишда болаларнинг индивидуал хусусиятларига алоҳида эътибор қаратиш, спорт-соғломлаштириш гуруҳларида мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатиш жараёнини оптималлаштириш лозим.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш”** деб номланган 2-бобида қўлланилган тадқиқот усуллари, асосий педагогик тажрибани ташкил этиш ва ўтказиш хусусиятлари, бажарилган ишларнинг кетма-кетлиги ва тузилиши, ҳар бир усулнинг қисқача мазмуни ҳамда фойдаланиш бўйича тавсиялар батафсил баён этилган.

Тадқиқот уч босқичда амалга оширилди.

Биринчи босқичда (2019 йилнинг март ойидан август ойигача) адабиётлар таҳлили ўтказилди, тадқиқотнинг асосий йўналиши, мақсади ва вазифалари шакллантирилди ва сузиш бўйича малакали мутахассислар ўртасида сўровнома ўтказилди. 4-6 ёшли болаларни сузиш усулларида ўргатишнинг услубий хусусиятларини аниқлаш учун Тошкент шаҳридаги болалар спорт мактабларида ўқув машғулоти жараёнининг педагогик кузатувлари ўтказилди. Амалиётчиларнинг сўровномаси ва адабиёт манбаларидан олинган

маълумотларни таҳлил қилиш натижалари асосида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатишнинг модуль дастури ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқичда (2019 йил сентябрдан 2020 йил августгача) асосий педагогик тажриба Тошкент шаҳридаги сув спорти бўйича ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, Юнусобод ва Олмазор туманлари 2-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари базаларида ўтказилди. Тадқиқотга 60 нафар бола жалб қилинди, улар иккита гуруҳга бўлинди: назорат ва тадқиқот, ҳар бирида 30 нафар бола. Тадқиқот жараёнида мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатиш учун модуль дастурни қўллаш самарадорлиги текширилди.

Учинчи босқичда (2020-2021) диссертация иши, хулосалар, амалий тавсиялар, иловалар ва умуман иш ёзилди.

Диссертациянинг “**Мактабгача ёшдаги болаларга сузиш усулларини ўргатиш кетма-кетлигини асослаш**” деб номланган 3-бобида мактабгача ёшдаги болаларга сузишни муваффақиятли ўргатишнинг муҳим омилларини аниқлаш мақсадида илмий-услубий адабиётлар таҳлили орқали ўқув машғулотининг сифатини белгиловчи 53 та омиллар аниқланган. Сузиш соҳасидаги мактабгача ёшдаги болалар билан машғулотларни олиб борадиган маҳаллий амалиётчи мутахассислар ўртасида сўровнома ўтказилиб, сузиш техникаси элементларини ўзлаштирилишига таъсир этувчи 7 та омил аниқланди (1-расмга қаранг).



1 расм. Бошланғич ўргатиш жараёнида сузиш техникаси элементларини рационал ўзлаштиришда таъсир кўрсатадиган омиллар

Аниқланган омиллар, норматив ҳуқуқий ҳужжатлар ва мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатишнинг хорижий дастурларининг таҳлили асосида, спорт-соғломлаштириш гуруҳларида мактабгача ёшдаги болаларга сузиш усулларини ўргатишнинг модулли дастури ишлаб чиқилди.

Модулли дастур мактабгача ёшдаги болаларнинг физиологик ва жисмоний ривожланишини ҳисобга олган ҳолда қурилган, 2 йил давом этадиган (йилига 312 соатдан) тўртта модулдан иборат. Ҳар бир модулда умумий жисмоний тайёргарлик, махсус ҳаракат тайёргарлик, техник тайёргарлик, сузиш бўйича тайёргарлик воситалари қўлланилади, шунингдек, материални сифатли ўзлаштирилишини назорат қилиш воситалари ҳам мавжуд.

Машғулотларда барқарор қизиқишни шакллантириш ва сақлаб қолиш, чарчашни камайтириш ва эшиш ҳаракатларини шакллантиришда техник кўникмаларини ўзлаштириш самарадорлигини ошириш учун машғулотларнинг асосий қисмида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш лозим. Ўйинлар

иштирокчиларнинг ёши ва тайёргарлигига қараб танланади. Ҳар бир модул якунида назорат меъёрларини топшириш кўзда тутилган (1-жадвалга қаранг).

1 жадвал

Техник кўникмаларини ўзлаштириш самарадорлигини ошириш учун эшиш ҳаракатларининг турли хил шакл ва фазаларини шакллантириш учун сувдаги ўйинлар

Ў/м	Кўкракда крол	Чалқанча крол	Брасс
1	“Ўқ”, “Тортиш”, “Торпеда”, “Ким олдинроқ”, “Кимнинг рекорди?”, “Ўқ учади”, “Ёмғир”	“Қайиқчалар”, “Акробатлар”, “Ўқлар”, “Сирпаниш эстафетаси”, “Қайиқлар сузаяпти”, “Карусель”	“Товонларни кўрсатинг”, “Ушлаб қол”, “Қуёш ва ёмғир”, “Соатлар”, “Лайлақлар келяпти”, “Қурбақалар”
2	“Фаввора”, “Тортиш”, “Тортишмачок”, “Балиқ тўрда”, “Уچار балиқ”, “Тимсоҳ”, “Ўйинчоққа кеч қолма”	“Ким қандай сузади”, “Дельфин сакраши”, “Тортишда”, “Сузишга хат билан”, “Қозон”, “Ғозлар”, “Поезд”, “Лайлақлар”	“Товонлар билан итарил”, “Товонларда юриш”, “Ғилдиракча”, “Қисқичбақа- ташувчи”, “Музёра”, “Қайиқлар сузаяпти”
3	“Тегирмон”, “Сувда волейбол”, “Тўпни ким олдинроқ ташлайди”, “Ким камроқ эшишни бажаради”, “Ғаввослар”	“Қувиб ўтишлар”, “Эшқакли қайиқчалар”, “Тебранма стул”, “Винтсимон крол”, “Денгиз жанги”, “Ёмғир”, “Шабда”	“Ялмоғиз кампир”, “Қайиқни ушлаб ол”, “Чегарачилар кесишуви”, “Қўнғиз-ўргимчак”, “Сувни ушлаб ол”, “Тўпни олиб юриш”
4	“Деньфин сакраши”, “Ким чакконроқ”, “Тўр”, “Тўнка-тўнка ўйини”, “Қайиқлар”, “Винг” ёки “Паррак”, “Пароход – секин юрар”	“Ўйинчоқ, суз!”, “Бўрича”, “Мен сузаяман”, “Мўйловли лаққа балиқ”, “Сув тагига оёқни қўймасдан, ким ҳаммадан узоққа суза олади?”	“Сузувчилар”, “Кимнинг звеноси тезроқ йиғилади?”, “Балиқ ўлжаси”, “Тўсиқлар билан эстафета”

Мактабгача ёшдаги болалар билан олиб борилган амалий ишларнинг узоқ йиллик тажрибаси шуни кўрсатдики, машғулотларни сифатли ташкил этиш, ўйинлардан фойдаланиш, материалнинг ўзлаштирилишини назорат қилиш учун гуруҳнинг ҳар бир ёш оралиғида микдорий таркиби қуйидагича тақсимланиши зарур: 4-5 ёш 5-8 нафар бола; 5-6 ёш 6-10 нафар бола. Гуруҳда болалар сонининг ошиб кетиши машғулот сифатини пасайтиради, чунки мураббий ҳар бир болага эътибор бера олмайди, машғулот давомида барча шуғулланувчиларни назорат қила олмайди ва машғулотни хавфсизлигини таъминлай олмайди.

Модуль дастурида акс этган ўтказиш назорат-норматив меъёрларида кўзда тутилган зарур малака ва кўникмаларни таҳлил қилиш, сузиш усулларини ўргатишнинг омилли тузилиши, ўқитиш жараёнида қўлланиладиган восита ва методлар ўқув-машғулот жараёни доирасида ўқув материални рационал тақсимлаш тамойилига асосланган ҳолда 4 модулни шакллантириш имконини берди (2-жадвалга қаранг).

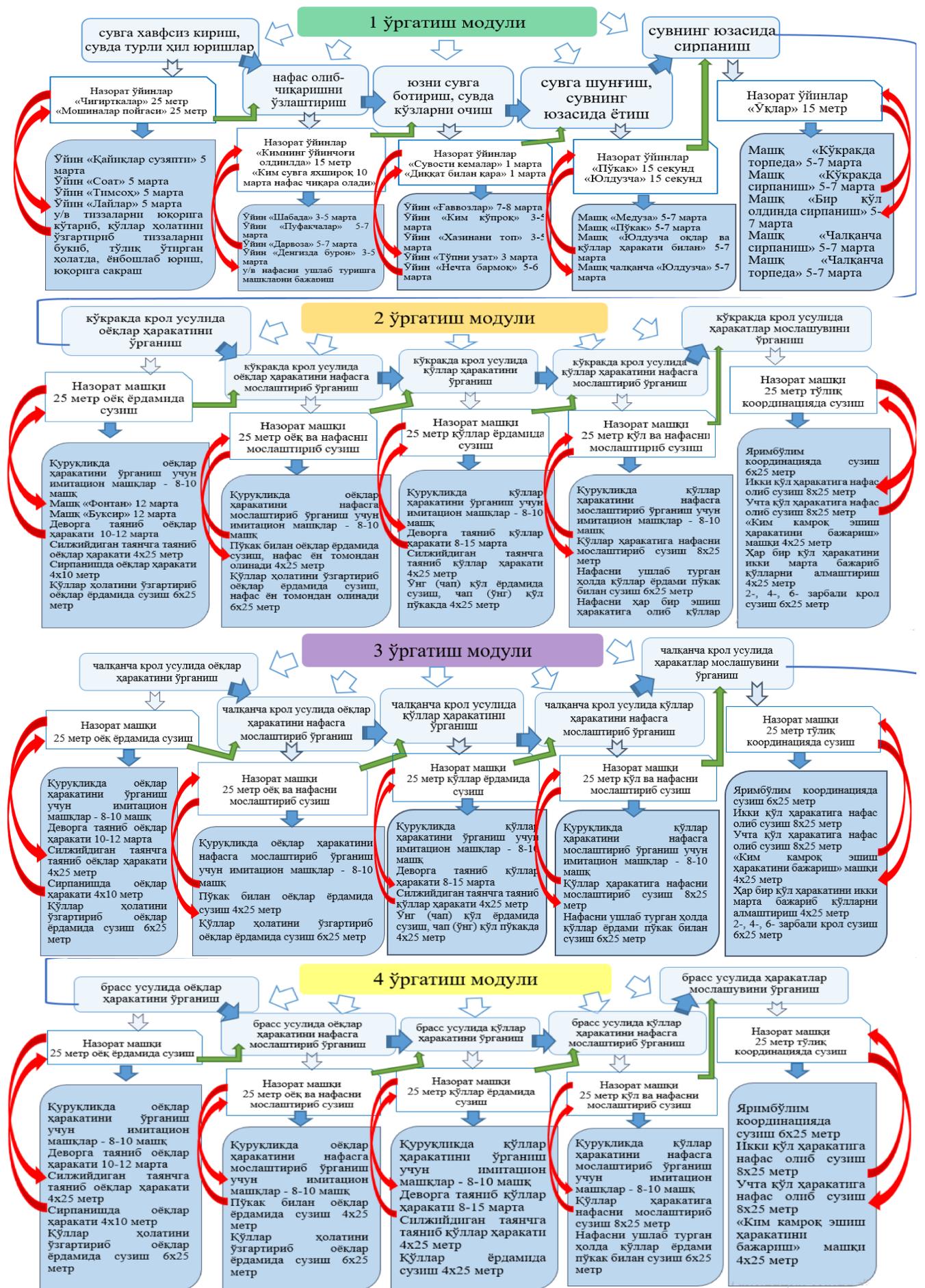
Сузиш усулларига ўргатишнинг биринчи модулида қуйидаги вазифалар белгилаб берилган: сув муҳитининг хусусиятлари билан таништириш; сувга хавфсиз кириш; сувда турли усуллар билан ҳаракатланиш; сачратиш, устидан сув қуйиш, тўғри нафас олиш ва чиқаришни ўзлаштириш; юзни сувга ботириш; сув ичида кўзни очиш; сувга шўнғиш, сув юзасига чиқиш ва ётиш; сув юзасида сирпаниш.

Сузиш усулларига ўргатишнинг иккинчи модулида кўкракда крол усулида сузиш техникаси элементларига ўргатиш вазифаси қўйилди. Чунки мактабгача ёшдаги болалар билан ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, таълимнинг дастлабки босқичида сузиш кўникмаларини эгаллашнинг энг самарали йўли кўкракда крол усулида сузиш ҳисобланади.

2 жадвал

Мақтабгача ёшдаги болаларда техник тавсифларини шакллантириш ва учрайдиган ҳатоларни коррекциялаш
учун сузиш усулларига ўргатиш модуллари

Модул	Вазифалар	Учрайдиган ҳатолар	Коррекциялаш	Кутиладиган натижалар
1 ўргатиш модули	Сув мухити билан танишиш; хавфсиз сувга кириш; сувда турли хил юришлар; сувни сачратиш, устидан сув қуйиш, чайиниш, туғри нафас олишни ва чиқаришни ўзлаштириш; юзни сувга тушириш; сувда кўзларни очиш; шунғиш, сувнинг юзасида ётиш; сувнинг юзасида сирпаниш	Мувозатни ёқотиш; бемаром нафас чиқариш; бурун орқали нафас олиш; “ўтирган” тана ҳолати; кўллар, оёқлар чўзиламаган; бош сувга тушган	Жойдан туриб икки оёқ билан юқорига сакраш; бир маромда нафас чиқариш; тананинг туғри ҳолатини куруқликда шакллантириш машқлари	Сув хавзасининг тубида ҳаракатланиш, сувда туғри нафас олиш ва чиқариш, сув остида кўзларни очиш, сувнинг юзасида ётиш ва сирпаниш малакаси
2 ўргатиш модули	Кўкракда крол усулида оёқлар ҳаракатини, кўкракда крол усулида кўллар ҳаракатини, ҳаракатлар мослашувини ўзлаштириш. Ҳамда олдин ўзлаштирилган кўникмаларини такомиллаштириш: туғри нафасни олиш ва чиқариш; сувда кўзларни очиш; шунғиш, сувнинг юзасида ётиш; сувнинг юзасида сирпаниш	Тана ён томонларга қайилади; бошнинг кескин ҳаракатлари; тананинг қатта ҳужум бурчаги; тирсакнинг “тушиб кетиши”; ён билан эшиш; кўл сувга киришда “уриши”; ҳаракатлар амплитудаси жуда юқори	Тананинг туғри ҳолатини куруқликда шакллантириш; сирпаниш машқларида нафас олиш ва чиқаришни ўрганиш; элементал бўйича эшиш ҳаракатлари; текис оёқлар билан ҳаракатланиш	Оёқлар, кўллар ва умумий ҳаракатлар мослашувининг рационал техникаси
3 ўргатиш модули	Чалқанча крол усулида оёқлар ҳаракатини, чалқанча крол усулида кўллар ҳаракатини, ҳаракатлар мослашувини ўзлаштириш. Ҳамда олдин ўзлаштирилган кўникмаларини такомиллаштириш: туғри нафасни олиш ва чиқариш; кўкракда крол усулида оёқлар ҳаракатини, кўкракда крол усулида кўллар ҳаракатини, ҳаракатлар мослашувини	Тиззаларнинг сувдан чиқиши; кўлларнинг ён тарафдан олиб ўтиш; текис чизик бўйлаб эшиш; “кайик бурчаги” мавжуд эмаслиги	Текис оёқларда сузиш; панжани вертикал ҳолатда ушлаш қафт юқорига; элементал бўйича эшиш ҳаракатлари	Оёқлар, кўллар ва умумий ҳаракатлар мослашувининг рационал техникаси
4 ўргатиш модули	Брасс усулида оёқлар ҳаракатини, усулида кўллар ҳаракатини, ҳаракатлар мослашувини ўзлаштириш. Ҳамда олдин ўзлаштирилган кўникмаларини такомиллаштириш: кўкракда ва чалқанча крол усулида оёқлар, кўллар ва ҳаракатлар мослашувини	Тананинг қатта ҳужум бурчаги; тиззаларнинг қоринга тортиш; оёқларнинг дельфинсимон ҳаракатлари; эшиш елка чизигидан чиқиб кетиши	Сув юзасидан ийакни узмасдан сузиш; кўллар билан оёқ қафтларини ушлашга ҳаракат қилиш; прогрессив эшиш ҳаракатини шакллантириш	Оёқлар, кўллар ва умумий ҳаракатлар мослашувининг рационал техникаси

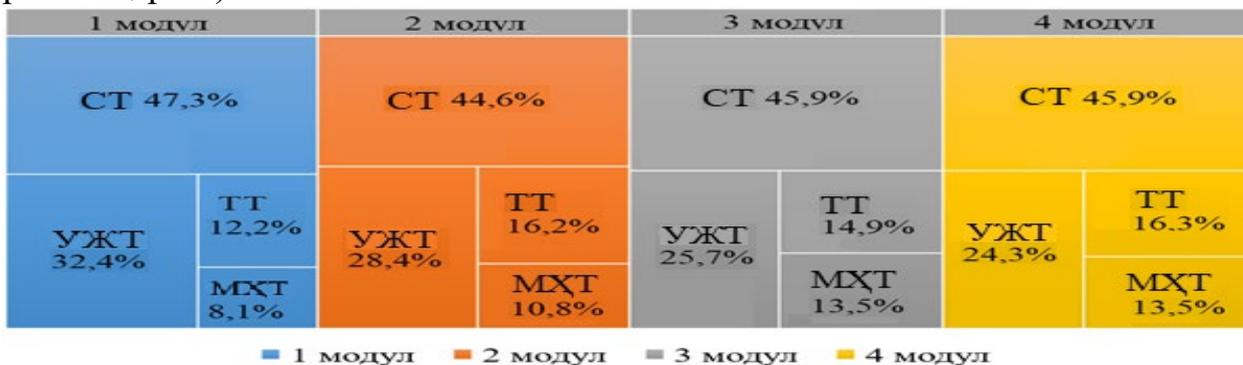


2 расм. Ўргатиш модулларида юкламаларни тартибга солиш системаси

Учинчи модулда чалқанча крол усулида сузиш техникаси элементларига ўргатиш вазифаси кўйилди. Чунки, ҳаракатланиш тузилиши бўйича бу усул кўкракда крол усулида сузиш ҳаракатларига ўхшаш.

Якуний модулда ҳаёт учун зарур бўлган катта амалий аҳамиятга эга сузишнинг брасс усули техникаси элементлари ўргатилади. Бундан ташқари, боланинг сузишнинг у ёки бу ҳаракатларини ўзлаштиришга индивидуал қобилиятини, яъни сузиш усули элементларининг ўзлаштиришга мойиллигини аниқлаш муҳимдир (2 расмга қаранг).

Диссертациянинг “Мақтабгача ёшдаги болаларга сузиш усулларини ўргатишнинг модулли дастурини амалга ошириш самарадорлигини таҳлил қилиш” деб номланган 4-бобида мақтабгача ёшдаги болалар учун сузиш усулларини ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган, техник ва жисмоний тайёргарлик воситаларининг оқилона ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган модулли дастурни эспериментал синовдан ўтказиш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди (3 расмга қаранг).



3 расм. Умумий жисмоний, махсус ҳаракатлар, техник, сузиш тайёргарликларнинг нисбати, %

Тажрибада иштирок этаётган сузувчиларнинг жисмоний, махсус-ҳаракатли ва сузиш тайёргарлигининг дастлабки даражасини аниқлаш мақсадида назорат тести ўтказилди (3-жадвалга қаранг).

3 жадвал.

Тажрибадан олдин назорат ва тажриба гуруҳлари сузувчиларининг жисмоний, махсус ҳаракатли, сузиш тайёргарлик даражаси (4-5 ёш)

Меъёрлар	НГ n=30			ТГ n=30		
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$ (қиз.)	$\bar{x} \pm \sigma$ (ўғил.)	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$ (қиз.)	$\bar{x} \pm \sigma$ (ўғил.)
Жисмоний тайёргарлик						
1	11,50±0,47	12,15±0,28	11,31±0,31	11,51±0,42	12,14±0,31	11,32±0,21
2	2,76±0,17	2,66±0,11	2,80±0,17	2,76±0,15	2,68±0,12	2,79±0,14
Махсус ҳаракатли тайёргарлик						
3	3,36±0,45	3,43±0,53	3,30±0,45	3,41±0,41	3,43±0,53	3,40±0,41
4	3,33±0,26	3,41±0,23	3,31±0,22	3,20±0,25	3,33±0,22	3,21±0,21
Сузиш тайёргарлиги						
5	2,04±0,35	1,87±0,39	2,09±0,35	2,03±0,48	1,92±0,36	2,07±0,48

Изоҳ: 1-моксисмон югуриш 3x10 м; с.; 2-тўлдирма тўпни улоқтириш 1 кг; м; 3-олдинга эгилиш, оёқлар биргалашган, тиззалар бўкилмади, баҳо; 4-текис қўлларни олдинга-орқага айлантириш, баҳо; 5-сирпаниш узунлиги, м.

3-жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, 3x10 метрга моксисмон югуриш тести натижасининг ўртача кўрсаткичи назорат гуруҳида

11,5 сонияни, тажриба гуруҳида эса 11,51 сонияни ташкил этган. Назорат гуруҳида қизлар ўртасида ўртача кўрсаткич 12,15 сонияни, тажриба гуруҳи қизлари ўртасида ўртача кўрсаткич 12,14 сонияни ташкил этди. Назорат гуруҳининг ўғил болалари ўртача кўрсаткичи 11,31 сонияни, тажриба гуруҳида 11,32 сонияни ташкил этди.

1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш меъёрида назорат ҳамда тажриба гуруҳларининг ўртача кўрсаткичи 2,76 метрни ташкил этди. Худди шу меъёрида назорат гуруҳ қизлари ўртасидаги ўртача кўрсаткич 2,66 метрни, тажриба гуруҳида 2,68 метрни ташкил этди. Ўғил болалар ўртасидаги ўртача кўрсаткич назорат гуруҳида 2,8 метр, тажриба гуруҳида эса 2,79 метрни ташкил этди.

Турган ҳолда олдинга эгилиш меъёрида назорат гуруҳининг ўртача кўрсаткич 3,36 баллни, тажриба гуруҳининг ўртача балли 3,41 ни ташкил этиб, иккала гуруҳ қизлари ўртача кўрсаткичи 3,43 балл, ўғил болалар ўртасида эса назорат гуруҳ да 3,3 баллни, тажриба гуруҳида 3,4 баллни ташкил этди.

Кўлларни бирлаштириб олдинга-орқага айлантириш меъёри ҳам балларда баҳоланди, назорат гуруҳидаги ўртача кўрсаткич 3 баллни ташкил этди, 30 нафар тажриба иштирокчиларидан 9 нафари меъёрни минимал баҳога топширган бўлса, қолган иштирокчилар меъёрни бажара олишмади. Худди шу меъёрида тажриба гуруҳидаги ўртача кўрсаткич, шунингдек, ўғил болалар ва қизлар ўртасидаги ўртача кўрсаткич 3 баллни ташкил этди. Шу билан бирга, гуруҳдаги тажриба иштирокчиларининг асосий қисми меъёрни топшира олишмади, назорат гуруҳидаги 30 нафар болалардан фақатгина 9 таси меъёрни “3” баҳога топширди, бу эса умумий қийматнинг 30% ини ташкил этади.

Сув ҳавзаси деворидан икки оёқ билан депсиниб сувда узунликка сирпаниш меъёрида назорат гуруҳидаги ўртача кўрсаткич 2,04 метрни, қизлар ўртасида 1,87 метр, ўғил болалар ўртасида эса 2,09 метрни ташкил этди. Узунликка сирпаниш меъёрида тажриба гуруҳи ўртача 2,03 метр, қизлар 1,9 метр, ўғил болалар эса 2,07 метр кўрсаткичи аниқланди.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, ҳар иккала гуруҳнинг тажриба олдида жисмоний, техник ва сузиш тайёргарлигининг бошланғич даражаси бир хил бўлган.

Сузиш техникасини ўрганиш соҳасидаги кўплаб тадқиқотлар маълумотларига кўра, елка ва тўпиқ бўғимларининг ҳаракатчанлиги эшишни бажаришда ва сув юзасидан депсинишда муҳим рол ўйнайди. Бўғимларнинг эгилювчанлиги ва ҳаракатчанлиги етарли даражада ривожланмаганлиги оёқларнинг ишлаш техникаси ва кўлларнинг эшиш ҳаракатининг амплитудасининг бузилишига олиб келади, бу эса мактабгача ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш жараёнининг самарадорлигини сезиларли даражада пасайтиради. Модулли дастур турли хил сузиш усулларида тўғри техникани шакллантириш учун керакли бурчаклар ва амплитудасини ҳосил қиладиган биллак, елка, тизза ва тўпиқ бўғинларида эгилювчанликни ва ҳаракатчанликни ривожлантирувчи машқлар мажмуасини ўз ичига олган. (4-жадвалга қаранг).

Модул дастурида кўзда тутилган ўқув материални ўзлаштириш самарадорлигини мониторинг қилиш мақсадида ўқув босқичи якунида етакчи жисмоний ва махсус-ҳаракатли сифатларнинг ривожланиш даражасини назорат синовидан ўтказиш режалаштирилди (5-жадвалга қаранг).

4 жадвал

Мактабгача ёшдаги болаларга сузиш техникаси элементларини ўргатиш учун бўғинлардаги ҳаракатчанликни ривожлантириш учун машқлар

<p>Кўкракда крол – елка ва тўпик бўғинларида ҳаракатчанликни ривожлантириш</p>	<ul style="list-style-type: none"> - кўллар тана бўйлаб елка бўғинларини олдинга орқага айлантириш. - кўллар тирсақдан бўкилган, тирсақдан тирсақкача (текис чизик) параллел ушлаб, тиклакларни ерга қаратмасдан туриш. - ўзига ва ўздан айлана ҳаракатларни бажариш. - бир вақтда икки кўлни бир ва бошқа томонга айлантириш. - ҳар бир йўналишда 6-10 марта кўлларни айлантириш. - елкаларни айлантириш. - текис кўллар билан тўлик амплитудани сақлаб олинган ва орқага айлантириш, биринчи секин ва майин, ҳар ҳаракатга темпни ошириш. - текис кўлларни 6-10 марта олдинга-орқага айлантириш. - тик турган ҳолда текис кўлларни ён томонларга қаратиб, кўкрак қафасини сал олдинга бериб, кўллар билан қарама-қарши елкаларни ушлаб тортиш, чўзилиш. - ерга ўтирган ҳолда оёқларни олдинга чўзиб, кўллар билан орқада ерга таянган ҳолда тўпик бўғинларини ўзига ва ўздан айлантириш. - ерга ўтирган ҳолда оёқларни олдинга чўзиб, кўллар билан орқада ерга таянган ҳолда тўпик бўғинларини айланма ҳаракатлантириш. Ҳар бир машқни 6-12 марта такрорлаш
<p>Чалқанча крол - елка ва биллак бўғинларида ҳаракатчанликни ривожлантириш</p>	<ul style="list-style-type: none"> - кўллар тана бўйлаб елка бўғинларини олдинга орқага айлантириш. - кўллар тирсақдан бўкилган, тирсақдан тирсақкача (текис чизик) параллел ушлаб, тиклакларни ерга қаратмасдан туриш. - ўзига ва ўздан айлана ҳаракатларни бажариш. - бир вақтда икки кўлни бир ва бошқа томонга айлантириш. - ҳар бир йўналишда 6-10 марта кўлларни айлантириш. - елкаларни айлантириш. - текис кўллар билан тўлик амплитудани сақлаб олинган ва орқага айлантириш, биринчи секин ва майин, ҳар ҳаракатга темпни ошириш. - текис кўлларни 6-10 марта олдинга-орқага айлантириш. - тик турган ҳолда текис кўлларни ён томонларга қаратиб, кўкрак қафасини сал олдинга бериб, кўллар билан қарама-қарши елкаларни ушлаб тортиш, чўзилиш. - ўтирган ҳолда текис кўлларни ён томонларга қаратиб биллакларни айлантириш. - кўлларни мушт ҳолатида олдинга-орқага айлантириш. - ерда “стол” ҳолатини қабул қилиб, биллакларни елка бўғинларининг тегида жойлаштириб, 8-15 сония чўзилиш.
<p>Брасс - тизза ва тўпик бўғинларида ҳаракатчанликни ривожлантириш</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ерга ўтирган ҳолда оёқларни олдинга чўзиб, биттасини кўтариб тизза бўғинида букиб айлантириш, тизза бўғинининг ҳаракатчанлигининг кивожлантириш. - оёқларни ҳолатини ўзгартириб, бошқа оёқ билан худди шу ҳаракат. - ерга ўтирган ҳолда оёқларни олдинга чўзиб, кўллар билан орқада ерга таянган ҳолда тўпик бўғинларини ўзига ва ўздан айлантириш. - ерга ўтирган ҳолда оёқларни олдинга чўзиб, кўллар билан орқада ерга таянган ҳолда тўпик бўғинларини айланма ҳаракатлантириш. Ҳар бир машқни 6-12 марта такрорлаш.

5-жадвал.
 Ўргатиш модулларида назорат ва тажриба гуруҳ сузувчиларининг махсус ҳаракатлар, техник тайёргарликларнинг даражаси

Меъёрлар	Назорат гуруҳи										Тажриба гуруҳи									
	1 модуль		2 модуль		3 модуль		4 модуль		1 модуль		2 модуль		3 модуль		4 модуль					
	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n																
«Чигирткалар» 25 метр	23,4±4,76	1 0 5 24	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	24,7±1,05	0 0 2 28	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5	2 3 4 5				
«Мошнлар пойғаси» 25 метр	23,6±3,46	3 0 2 25								24,8±0,91	0 0 1 29									
«Кимнинг ўйинчоғи олдинда?» 15 метр	14,5±1,22	0 1 4 25								14,9±0,36	0 0 1 29									
«Қим сувага яхшироқ 10 марта нафас чиқара оладми?»	9,9±0,25	0 0 2 28								10±0	0 0 0 30									
«Сувошти кемаларин» 1 марта	0,86±0,35	1 1 2 26								1±0	0 0 0 30									
«Диккат билан қара» 5 шакл	4,4±1,28	0 0 7 23								4,9±0,25	0 0 2 28									
«Пўкак» 15 сония	14,3±1,17	0 0 10 20								15±0	0 0 0 30									
«Юлдузча» 15 сония	13,4±1,57	0 3 16 11								14,9±0,57	0 0 2 28									
«Улар» 15 метр	23,4±4,76	0 0 14 16								15±0	0 0 0 30									
Кўрақла крол усулда оёқлар ёрдамида 25 метр сузиш			2,7±0,78	14 10 6 0								4,53±0,51	0 0 14 16							
Кўрақла крол усулда кўлар ёрдамида 25 метр сузиш			2,4±0,56	19 10 1 0								4,33±0,61	0 2 16 12							
Кўрақла крол усулда 25 метр тўлиқ координанияда сузиш			2,36±0,49	19 11 0 0								4,23±0,57	0 2 19 9							
Кўрақла крол усулда 25 метр тўлиқ координанияда мусобақа телигида сузиш			2,26±0,45	22 8 0 0	2,53±0,51	14 16 0 0	2,53±0,51	14 16 0 0				4,23±0,57	0 2 19 9	4,23±0,57	0 2 19 9					
Чалканча крол усулда сузиш					3,16±0,55	2 21 7 0						4,53±0,51	0 0 14 16							
Чалканча крол усулда кўлар ёрдамида 25 метр сузиш					2,83±0,55	7 21 2 0						4,3±0,61	0 2 16 12							
Чалканча крол усулда 25 метр тўлиқ координанияда сузиш					2,76±0,45	7 23 0 0						4,23±0,57	0 2 19 9							
Чалканча крол усулда 25 метр тўлиқ координанияда мусобақа телигида сузиш					2,93±0,45	20 10 0 0	2,34±0,48	20 10 0 0				3,88±0,7	0 10 15 5	3,88±0,7	0 10 15 5					
Брасс усулда оёқлар ёрдамида 25 метр сузиш					2,93±0,45	4 24 2 0						4,53±0,51	0 0 14 16	4,53±0,51	0 0 14 16					
Брасс усулда кўлар ёрдамида 25 метр сузиш					2,46±0,63	18 10 2 0						4,3±0,61	0 1 17 12	4,3±0,61	0 1 17 12					
Брасс усулда 25 метр тўлиқ координанияда сузиш					2,3±0,47	21 9 0 0						4,23±0,57	0 2 19 9	4,23±0,57	0 2 19 9					
Брасс усулда 25 метр тўлиқ координанияда мусобақа телигида сузиш					2,33±0,48	20 10 0 0						3,53±0,51	0 14 16 0	3,53±0,51	0 14 16 0					

Ўқитишнинг 1 модули якунида “Сувда ҳаракатланиш” кўникмасини ўзлаштириш сифатини баҳолаш учун “Чигирткалар” ва “Машиналар пойгаси” ўйин тестлари олинган. Иккала тестлар масофаси метрда келтирилган. Жадвалда берилган маълумотлардан кўриниб турибдики, “Чигирткалар” тестини назорат гуруҳининг 24 нафар иштирокчиси топширган, бу гуруҳнинг 80% ни ташкил этади. “Машиналар пойгаси” тестини эса гуруҳнинг 25 нафар иштирокчиси, яъни 83,3% бажарди. Тажриба гуруҳининг 28 нафар иштирокчиси “Чигирткалар” тестини муваффақиятли топширишди, бу эса гуруҳ иштирокчилари умумий сонининг 93,3% ни ташкил этади. “Машиналар пойгаси” тестини ҳам гуруҳнинг 30 нафар иштирокчисидан 29 нафари, яъни 96,6% муваффақиятли бажарди.

“Сувда нафас олиш” кўникмасини ўзлаштириш сифати “Кимнинг ўйинчоғи олдинда?” ва “Ким сувда яхшироқ 10 марта нафас чиқара олади?”. “Кимнинг ўйинчоғи олдинда?” тести метр билан ўлчаниб, бунда бола ўйинчоқни 15 метрга сура олиши керак. “Ким сувда яхшироқ 10 марта нафас чиқара олади?” тести сувда бажарилган нафас чиқаришлар сони билан ўлчанди. Назорат гуруҳида “Кимнинг ўйинчоғи олдинда?” тест синовидан ўтган болалар сони 25 нафар, яъни 83,3% ни ташкил этди. “Ким сувда яхшироқ 10 марта нафас чиқара олади?” тести гуруҳнинг 28 нафари томонидан бажарилиб, гуруҳ яхши натижа кўрсатди ва 93,3% ушбу меъёрни топширди. “Кимнинг ўйинчоғи олдинда?” тестини тажриба гуруҳининг 29 нафари бажарди, бу эса гуруҳнинг 96,6% ини ташкил этди. “Ким сувда яхшироқ 10 марта нафас чиқара олади?” тестини 30 нафар иштирокчи бажарди, яъни тажриба гуруҳининг 100% синовдан муваффақиятли ўтди.

“Сувда кўзларни очиш” кўникмасини ўзлаштириш сифати “Сувости кемалари” ва “Диққат билан қара” тестлари ёрдамида баҳоланди. “Сувости кемалари” тестини назорат гуруҳидагиларнинг 26 нафари, яъни 86,6%, “Диққат билан қара” тестини 28 нафари, яъни 93,3% топширди. Тажриба гуруҳининг барча иштирокчилари, яъни 100% иккала тестдан муваффақиятли ўтишди.

“Сувда устида ётиш” кўникмасини ўзлаштириш сифатини баҳолашда “Пўкак” ва “Юлдузча” тестларидан фойдаланилди. Иккала тестдан муваффақиятли ўтиш учун болалар 15 сония давомида сув юзасида ётишлари керак. “Пўкак” тестини назорат гуруҳининг 20 нафар (66,6%) болалари бажаришди, бу эса анча паст кўрсаткич ҳисобланади. “Юлдузча” тестини топширишда болаларнинг 11 нафаригина сув юзасида 15 сония тура олишди, бу эса тажриба иштирокчилари умумий сонининг 36,6% ни ташкил этади. “Пўкак” тестини, аввалги тестлар каби, тажриба гуруҳи иштирокчиларининг 100% бажарди, бу эса жуда яхши кўрсаткич ҳисобланади. “Юлдузча” тестини топширишда 28 нафар (93,3%) бола сув юзасида 15 сония давомида тура олди, бу ҳам яхши кўрсаткичдир.

“Сирпаниш” кўникмани ўзлаштириш сифатини баҳолаш учун “Ўқлар” тести олинди. Назорат гуруҳидаги 16 нафар бола 15 метрга сирпанишни бажаришди, бу эса гуруҳнинг 53,3% ни ташкил этди. Ушбу тестда тажриба гуруҳининг барча иштирокчилари 15 метрга сирпанишни бажариб, гуруҳнинг 100% ушбу тестдан муваффақиятли ўтди.

Иккинчи модулнинг якунида иштирокчиларнинг кўкракда крол усулида сузиш техникаси элементларини ўзлаштириш сифатини баҳолаш учун тўртта назорат меъёрини топшириш кўзда тутилди. Баҳолаш барча тўртта тестни умумлаштириш асосида амалга оширилди. Биринчи 25 метрни кўкракда крол усулида оёқларда сузиб ўтиш меъёрида, назорат гуруҳининг 16 нафар иштирокчиси “3” ва ундан юқори баҳони кўрсатишди, бу 53,3% ни ташкил этади. Тажриба гуруҳида кўкракда крол усулида оёқларда 25 метрни сузиб ўтишда ўртача баҳо 4,53 баллни ташкил этиб, гуруҳнинг барча иштирокчилари меъёрни бажаришди.

Иккинчи, 25 метрни кўкракда крол усулида қўлларда сузиб ўтиш тестида назорат гуруҳининг 11 нафар иштирокчиси “3” ва юқори баҳо олишди, демак, гуруҳнинг 36,6% гина бу кўникмани ўзлаштирган. Тажриба гуруҳида тест учун ўртача баҳо 4,33 баллни ташкил этди ва гуруҳ иштирокчиларининг 100% ушбу меъёрни топширди.

Кейинги 25 метрни кўкракда крол усулида тўлиқ координацияда сузиб ўтиш тестида, назорат гуруҳининг 36,6% - “3” ва ундан юқори баҳо олди. Тажриба гуруҳидагиларнинг 100% ушбу вазифани бажарди ва ўртача 4,23 баллга эга бўлди.

Болаларда тезликда сузиш вақтида кўринадиган хатоларни аниқлаш учун махсус берилган 25 метрни кўкракда крол усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлигида сузиб ўтиш тестида, кўникма автоматизм даражасигача етказилмаганлиги сабабли, назорат гуруҳи иштирокчиларининг 8 (26.6%) нафаригина масофани мумкин бўлган сонли техник хатолар билан сузиб ўтишга муваффақ бўлди. Тажриба гуруҳидаги барча иштирокчилар масофани тезлик билан сузиб ўтишга эришди ва сузиш техникасига зид бўлмаган сезилмас хатоликларга йўл қўйишди.

Жадвалда берилган маълумотлардан кўришиб турибдики, тажриба гуруҳи иштирокчиларининг барчаси назорат синовларидан ўтган ва у ёки бу элементни ўзлаштириш сифатини баҳолашда гуруҳ бўйича ўртача 4,23 дан 4,53 гача ўзгариб турди, бу эса тажриба иштирокчилари меъёрларни “4” ва ундан юқори баҳоларга топширишди, яъни кўникмаларни намойиш қилишда улар томонидан йўл қўйилган хатолар сони минимал даражада бўлганини кўрсатади.

Ўқитишнинг учинчи модулининг 25 метрга чалқанча крол усулида оёқлар ёрдамида сузиб ўтиш кўникмаларни ўзлаштириш сифатини баҳолаш биринчи меъёрида назорат гуруҳининг 28 нафари “3” ва ундан юқори баҳоларни намойиш қилишди, бу 93,3% ни ташкил этиб, жуда яхши кўрсаткич ҳисобланади, тажриба гуруҳидаги 30 нафар болаларнинг барчаси меъёрни топширди, гуруҳ бўйича ўртача баҳо 4,53 баллни ташкил этди.

Иккинчи тест – 25 метр масофани чалқанча крол усулида қўллар ёрдамида сузиб ўтишда назорат гуруҳининг 23 нафари “3” ва ундан юқори баҳоланишди, демак, гуруҳнинг 76,6% ушбу кўникмани ўзлаштирган, тажриба гуруҳидагиларнинг 100% кўникмани ўзлаштиришди, гуруҳнинг ўртача баҳоси 4,3 баллни ташкил этди.

Кейинги тест – 25 метрни чалқанча крол усулида тўлиқ координацияда сузиб ўтишда назорат гуруҳидагиларнинг 76,6% - “3” ва ундан юқори баҳога эга

бўлишди, тажриба гуруҳининг 100% энг кам техник хатолар билан меъёрни топширишди.

25 метрга кўкракда крол усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлигида сузиб ўтиш тестида назорат гуруҳининг 53,3%, яъни 16 нафар болалар масофани мақбул миқдордаги техник хатолар билан, тажриба гуруҳидагилар 100% сузиб ўтишга муваффақ бўлганликлари кўриниб турибди.

25 метрни чалқанча крол усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлиги билан сузиб ўтиш меъёрида, назорат гуруҳи иштирокчиларининг 33,3% сузиш тезлигини ошириш вақтида эгаллаган малакаларини сақлаб қолганлиги ва техник кўрсаткичларини ёмонлаштирмаганлигини, тажриба гуруҳида эса 30 нафар иштирокчиларнинг барчаси сузиш тезлигини ошириш вақтида техник кўникмаларини сақлаб қолганини кўрамиз. 25 метрга чалқанча крол усулида техникага ва мусобақа тезлиги билан сузиш меъёрларини таққослаганда, сузиш тезлигини оширишда иштирокчиларнинг 43,3% кўп миқдорда техник хатоликларга йўл қўйганлиги, бу эса кўникманинг сифатли ўзлаштирилмаганлигини, яъни автоматизмгача олиб борилмаганлигини кўрсатади.

Ўқитишнинг тўртинчи модули учун брасс усулида сузиш техникаси элементларини ўзлаштириш учун ўйин ва машқлар танлаб олинди. Биринчи меъёр – 25 метрни брасс усулида оёқлар ёрдамида сузиб ўтишда назорат гуруҳидагиларнинг 16 нафари “3” ва ундан юқори баҳоларни кўрсатди, бу 53,3% ни ташкил этди, тажриба гуруҳининг ўртача баҳоси 4,53 баллни ташкил этиб, меъёрни гуруҳнинг 14 нафари (46,6%) “4” ва 16 (53,4%) таси “5” баҳоларга топширишди.

Иккинчи тест – 25 метр масофани брасс усулида қўллар ёрдамида сузиб ўтишда назорат гуруҳининг 12 нафар иштирокчиси “3” ва ундан юқори баҳоларга эга бўлишди, бу гуруҳнинг 40% га тенг, тажриба гуруҳи учун ўртача кўрсаткич 4,3 баллни ташкил этиб, гуруҳидагиларнинг 12 нафари “5” баҳо олган, бу гуруҳнинг 40% га тенг, 16, яъни 53,4% “4” ва 2 (6,6%) нафари “3” баҳога эга бўлган.

Кейинги – 25 метрни брасс усулида тўлиқ координацияда сузиб ўтишда назорат гуруҳининг 76,6% - “3” ва ундан юқори баҳо олган бўлса, тажриба гуруҳидагиларнинг 9 нафари (30%) меъёрни “5” баҳога, 19 таси (63,4%) “4” ва 2 (6,6%) нафари “3” баҳога топшириб, ўртача баҳо 4,23 ни ташкил этди.

25 метрни брасс усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлигида сузиб ўтиш тестида назорат гуруҳи иштирокчиларининг 30%, яъни 9 нафар бола масофани мақбул техник хатолар билан сузиб ўта олганлиги кўриниб турибди. Тажриба гуруҳида ўртача баҳо 4,23 дан 3,53 гача пасайди, лекин гуруҳнинг барча иштирокчилари масофани сузиш техникасини сезиларли даражада бузмаган хатолар билан босиб ўтишди, яъни 16 та бола (53,4%) масофани минимал хатолар билан “4” баҳога, 14 (46,6%) нафари “3” баҳога сузиб ўтишди.

25 метрни кўкракда крол усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлигида сузиб ўтиш меъёрида назорат гуруҳи иштирокчилари аввалги модулда каби 8 нафар синалувчилар, яъни 26,6% масофани минимал техник хатолар

билан сузиб ўтишгани кўринади. Тажриба гуруҳи иштирокчилари аввал ўзлаштирилган кўникмаларни сақлаб қолишди.

25 метрни чалқанча крол усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлигида сузиб ўтиш меъёрида назорат гуруҳидаги иштирокчиларнинг 33,3% тезликни оширган вақтда эгаллаган малакаларини сақлаб қолганлигини ва техник кўрсаткичларни ёмонлаштирмаганлигини кўрамиз. 25 метр масофани чалқанча крол усулида техникага ва мусобақа тезлигида сузиб ўтиш меъёрларини таққослаш орқали, сузиш тезлигини оширишда 43,3% иштирокчиларнинг кўп сонли техник хатоликларга йўл қўйганлиги кўринади, бу эса малаканинг сифатли ўзлаштирилмаганлигини кўрсатади. 25 метрни чалқанча крол усулида тўлиқ координацияда мусобақа тезлигида сузиб ўтиш меъёрида тажриба гуруҳи иштирокчилари сузиш тезлигини оширган вақтда аввал эгаллаган кўникмаларини сақлаб қолиб, техник кўрсаткичларни фаол ўзлаштирилганлигини кўрамиз.

Ёш сузувчиларда дастурни ўзлаштириш натижавийлигини мониторинг қилиш мақсадида махсус-ҳаракатли (6-жадвалга қаранг), техник тайёргарлик (7-жадвалга қаранг) ва мусобақа фаолияти таҳлили ўтказилди.

6 жадвал

Тажрибадан сўнг 5-6 ёшли сузувчиларининг махсус ҳаракатли тайёргарлиги

Гуруҳ	Меъёрлар				
	Текис қўлларни олдинга-орқага айлантириш, балл «3» қўллар оралиғи 13-15 см; «4» қўллар оралиғи 11-12 см; «5» қўллар оралиғи 0-10 см	Баландликдан туриб олдинга эгилиш, балл «3» - 5-9 см; «4» - 10-14 см; «5» - 15 см	Жойдан туриб узунликга сакраш, балл Ўғил болалар «3» - 135-139 см; «4» - 140-154 см; «5» - 155 см Қиз болалар «3» - 125-129 см; «4» - 130-139 см; «5» - 140 см	Тўпиқ эгилувчанлиги балл «3» - 175° «4» - 180° «5» - 185°	Ўртача балли
ТГ \bar{x}	5,0	5,0	5,0	4,9	4,9
НГ \bar{x}	3,4	4,1	4,5	3,4	3,8

Назорат ва тажриба гуруҳларнинг тажрибадан сўнг махсус-ҳаракатли тайёргарлик даражасини мониторинг қилиш учун кейинги босқичнинг ўтказиш назорат-норматив меъёрлари тестлари танлаб олинди. Барча танланган меъёрлар 5 баллик шкала бўйича баҳоланди.

6-жадвалдан кўриниб турибдики, модулли дастур бўйича ўқитилган барча ёш сузувчилар меъёрларни максимал балл, яъни мумкин бўлган энг юқори 5 баллга бажарган. Гуруҳ бўйича 4 та меъёр учун ўртача баҳо 4,98 баллни ташкил этди. Ҳолбуки, назорат гуруҳида, яъни сузиш машғулотларини фақат бошланғич тайёрлов гуруҳларида бошлаган сузувчиларда кўрсаткичлар анча паст. Бош устида қўлларни бирлаштириб олдинга-орқага айлантириш ва оёқ болдир мушаги эгилувчанлиги меъёрида гуруҳнинг ўртача кўрсаткичи мос равишда 3,4 ва 3,47 баллни ташкил этди, бу эса, ўз навбатида, келажакда сузиш усулларини ўзлаштириш ва такомиллаштиришга салбий таъсир кўрсатади, чунки сузишда эшишни бажариш ва сув юзасидан итарилишда елка ва оёқ болдир мушаклари

ҳаракатчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Барча тўртта тест бўйича гуруҳ ўртача 3,87 баллга эга бўлиб, бу тажриба гуруҳи сузувчиларидан 1,11 балл паст кўрсаткичдир.

7 жадвал

Тажрибадан сўнг 5-6 ёшли сузувчиларининг техник тайёргарлиги (баллда)

Гуруҳ	Меъёрлар					
	Сувдаги тана ҳолати	Оёқлар ҳаракати техникаси	Кўллар ҳаракати техникаси	Нафас	Ҳаракатлар мослашуви	Ўртача балли
ТГ \bar{x}	4,96	4,86	4,84	4,72	4,83	4,85
НГ \bar{x}	3,30	4,08	3,69	3,78	3,52	3,70

Ёш сузувчиларнинг техник тайёргарлик даражасини мониторинг қилиш учун сузиш техникасини баҳолашнинг умум қабул қилинган тестлари танлаб олинди. Барча танланган меъёрлар 5 баллик шкала бўйича баҳоланди. 7-жадвалда кўрсатилган икки гуруҳ натижаларини таққослашда гуруҳларнинг кўрсаткичлари турлича эканлигини кўрамиз. Тананинг сувдаги ҳолатини баҳолашда тажриба гуруҳи сузувчиларининг натижалари ўртача 4,96 баллни, назорат гуруҳида эса ўртача кўрсаткич 3,3 баллни ташкил этди. Сузишни ўргатишда асосий база сузувчининг сувдаги танасининг тўғри ҳолати ҳисобланади, бу кўникмадаги хатолар келажақда усулнинг ўзлаштирилишига таъсир қилади ва ортиқча қаршиликка олиб келади, бу эса сузиш тезлигини муайян камайтиради.

Оёқлар ҳаракати техникасини баҳолашда тажриба гуруҳи сузувчиларининг ўртача баҳоси 4,86 баллни, назорат гуруҳи сузувчилариники эса 4,08 баллни ташкил этди. Сузишда оёқлар ҳаракати олдинга ҳаракатлантирадиган ўзига хос мотор ҳисобланиб, кўникмани ўзлаштириш сифати оёқларнинг сув юзасидан депсиниши қанчалик кучли бўлишига, сувда танани ушлаб туриш даражасига ҳамда ўз вақтида нафас олиш имкониятига боғлиқ.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги сузувчиларнинг кўл ҳаракати техникасини баҳолашда ўртача кўрсаткич мос равишда 4,84 ва 3,69 баллни ташкил этди. Сузишда кўлларнинг иши ҳаракатлантирувчи элемент ҳисобланиб, сузувчи битта циклда қанчалик олдинга сурилиши эшишни бажариш сифатига боғлиқ. Эшиш сифатли бажарилганда сузувчи узун қадам кўринишида, мушакларнинг камроқ ҳаракати ҳисобига юқори суръатга эга бўлади ва шунга мос равишда кам чарчайди.

Сувда нафас олиш кўникмасини баҳолашда тажриба гуруҳидаги сузувчиларнинг ўртача кўрсаткичи 4,72 баллни, назорат гуруҳидаги сузувчиларники 3,78 баллни ташкил этди. Сув муҳитида нафас олиш қуруқликда нафас олишдан сезиларли даражада фарқ қилгани сабабли, бу кўникмани ўзлаштириш сузувчиларнинг натижадорлиги учун асос ҳисобланади. Сузувчининг организми доимо кислород билан таъминланиб туриши керак. Сифатсиз ўзлаштирилган кўникмадаги нафас олиш учун кетказилган вақт сузувчини ғалаба ва рекорддан маҳрум қилиши мумкин.

Сузувчилар ҳаракатларининг мослашувини баҳолашда тажриба гуруҳидаги ўртача кўрсаткич 4,83 баллни, назорат гуруҳида эса 3,52 баллни ташкил этди. Сузувчи ҳаракатларининг мослашуви ҳам аҳамиятли ҳисобланади, ҳаракатлар мослашувидаги ноаниқликлар туфайли сузувчи сонияларни, узок масофаларда эса ўз натижасининг дақиқаларини йўқотади. Барча меъёрларнинг ўртача кўрсаткичи тажриба гуруҳида 4,85 баллни, назорат гуруҳида эса 3,7 баллни ташкил этди.

Юқоридагиларни таҳлил қилгандан сўнг маълум бўлдики, модулли дастур ёрдамида сузишни ўрганган сузувчиларнинг сузишнинг техник элементларини ўзлаштириш сифати бошқаларга нисбатан сезиларли устунликка эга. Дастлабки тайёрлов гуруҳида кўникмаларни янада ўзлаштирилиши мониторинги шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи болалари янги ҳаркат кўникмаларини тезроқ ўрганадилар, ҳаракат малакасининг мавжуд базаси ҳисобига техника элементларини яхшироқ бажарадилар.

Шундай қилиб, спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатишнинг ишлаб чиқилган модулли дастурини синовдан ўтказиш жараёнида шуғулланувчиларнинг ёшга оид ривожланиш хусусиятларидан келиб чиқиб мақсадли тайёрлаш самарадорлиги исботланди. Турли хил машқлар, машғулотларнинг ўйин усулидан ва болаларнинг ёши ва индивидуал хусусиятларига адекват бўлган юкламалардан фойдаланиш ҳар бир ўқитиш модулида сузиш усуллари элементларини ўргатиш масалаларини муваффақиятли ҳал этишга ёрдам берди.

Спорт-соғломлаштириш босқичининг модулли дастури бўйича таҳсил олган болаларнинг спорт тайёргарлиги дастурини ўзлаштириш суръати ва сифатидаги ишончли фарқлар тўғрисидаги объектив маълумотлар дастурнинг афзаллиги ва истиқболини кўрсатди. Сузиш техникаси элементларини муваффақиятли ўргатишга таъсир қилувчи омилларни ҳисобга олиш, ўқув воситаларини малакали тақсимлаш ва материални ўзлаштирилишини назорат қилиш, тўғри танланган ўқитиш усуллари ва ҳар бир модулдаги юкламани тартибга солиш болаларни келгусида сузиш спортига муваффақиятли тайёрлаш ва сузишда спорт захирасини амалга ошириш имконини беради.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-методик адабиётлар таҳлилидан шуни хулоса қилиш мумкинки, соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, сузиш асосларига сифатли ўргатиш муаммоларини мактабгача ёшдаги болаларни спорт-соғломлаштириш гуруҳларида мураббийнинг касбий-педагогик малакаларини ошириш, спорт-соғломлаштириш босқичи учун илмий асосланган дастурни қўллаш, мактабгача ёшдаги болалар учун сузиш машғулотларини самарали ташкиллаштириш, машғулот восита ва усуллари тўғри танлаш, соғлом турмуш тарзига барқарор мотивациясини шакллантириш ҳисобига сузишга ўргатиш жараёнини оптималлаштириш йўли орқали ҳал қилиш мумкин.

2. Сузиш спорт соҳасидаги илғор тажрибаларини ўрганиш асосида сузиш техникаси элементларини малакали ўзлаштирилишига таъсир этувчи 53 та омиллар аниқланди. Сузиш назарияси ва амалиёти бўйича 63 нафар маҳаллий

мутахассислар ўртасида саволнома ўтказилиб, мактабгача ёшдаги болалар билан ўқув машғулотларининг сифатли ташкиллаштиришни белгиловчи 7 та омил аниқланди, улар тўрт босқичли модулларни яратишга асос бўлишди.

3. Мактабгача ёшдаги болаларни сузиш усулларига ўргатишнинг замонавий услубиятини таҳлил қилиш ўқув-машғулотларини ташкиллаштириш самарали моделини белгилайдиган параметрларни аниқлашга имкон берди, улар асосида мактабгача ёшдаги болаларни сузишга ўргатиш жараёнида юзага келадиган техник хатоларни тезроқ равишда коррекциялашга қаратилган авторлик методикаси ишлаб чиқилган.

4. Ўқув жараёнининг узлуксизлиги, ўқув материални тақсимлашнинг қатъий кетма-кетлиги ва жисмоний сифатларини ривожлантириш учун илғор услублари билан биргаликда ўйин усулини қўллаш ўқитиш жараёнининг юқори самарасини, жисмоний тайёргарликни индивидуал кўрсаткичларини ўсиш динамикасини, спорт тайёргарлик даражасини оширишни, кўкракда крол усулида қўлларнинг кафти сувни ушлаш ва тортиш фазаларида “бумеранг” ҳолатини, чалқанча крол усулида қўлларнинг сувга кириш ва сувдан чиқиш фазаларида “қайиқ бурчаги” ҳолатини, брасс усулида ушлаш фазасида қўлларнинг симметрик “тескари бурчак” (“V”) ҳолатини ўзлаштириш самарадорлигини таъминлаган.

5. Сузиш усулларини ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган модул дастури экспериментал синовларда ўз самарадорлигини исботлади, экспериментал гуруҳидаги болаларнинг жисмоний, махсус-ҳаракатли, сузиш тайёргарлик кўрсаткичлари назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан сезиларли даражада яхшиланди:

А) жисмоний тайёргарликни акс этадиган кўрсаткичларида:

- куч кўрсаткичларида - 12% га;
- тезкорлик кўрсаткичларида - 18% га;
- чидамкорлик кўрсаткичларида - 12% га;
- бўғимларда ҳаракатчанлик кўрсаткичларида - 22% га;
- координацион қобилиятлар кўрсаткичида - 16% га;

Б) махсус-ҳаракатли тайёргарликни акс этадиган кўрсаткичларида:

- сувдаги тана ҳолатида - 26% га;
- сувдаги оёқлар ва қўллар ҳаракатларида - 28% га;
- сувда нафас олиб чиқаришда - 20% га;
- сувдаги ҳаракатларнинг умумий мослашуви - 22% га;

В) сузиш тайёргарликни акс этадиган кўрсаткичларида:

- кўкракда крол сузиш усулида - 44% га;
- чалқанча крол сузиш усулида - 42% га;
- брасс сузиш усулида - 40% га;

6. Сузиш усулларига ўргатиш бўйича ўқув материални ўзлаштириш даражаси, бажарилган машқлар ҳажми ва интенсивлиги бўйича маълумотлари операти назорат қилиш асосида юкламаларни тартибга солиш дастури ўз ичига олган модул тизимини тажрибада текшириш унинг юқори самарадорлигини кўрсатди, экспериментал гуруҳидаги болаларнинг кўрсаткичлари назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан сезиларли даражада яхшиланди:

- жисмоний тайёргарлик: 36% га;
- махсус- ҳаракатли тайёргарлик: 24% га;
- сузиш тайёргарлиги: 42,8% га;
- ўзлаштирилган машқлар ҳажми: 21,9% га;
- дастур материаллини ўзлаштириш сифати: 21,8% га;

7. Тажриба гуруҳи сузувчиларининг тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар, модулли дастур бўйича ўқитилган болалар таълимнинг кейинги босқичига муваффақиятли ўтишини башорат қилиш учун асос бўлувчи жисмоний, махсус ҳаракат, техник тайёргарлик базасига эга бўлди, дейишга асос беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Спорт-соғломлаштириш босқичида мактабгача ёшдаги болаларга сузишни ўргатиш жараёнини оптималлаштириш мақсадида

Биринчи модулдаги сув муҳитининг хусусиятлари билан таништириш учун қуйидаги ўйинлардан фойдаланиш тавсия этилади:

- “Қуёш ва ёмғир”, “Тимсоҳ” ўйинлари машғулотнинг кириш қисмида сувга ҳавфсиз кириш вазифаларини ечиш учун тавсия этилади;

- “Ёмғир”, “Қурбақалар”, “Карусель”, “Қайиқлар сузаяпти”, “Соат”, “Лайлаклар келяпти”, “Ғозлар”, “Кичик ва катта оёқлар”, “Поезд”, “Лайлаклар”, “Музёра”, “Қайиқлар сузаяпти”, “Ўйинчоққа кеч қолма” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда турли усуллар билан ҳаракатланиш вазифасини ҳал қилиш учун тавсия этилади;

- “Денгиз жанги”, “Ёмғир”, “Ювиняпмиз”, “Сув қуйиш” ўйинлари машғулотнинг кириш қисмида ўзини ва шерикларини устидан сув қуйиш вазифасини ҳал қилиш учун тавсия этилади;

- “Пуфакчалар”, “Дарвоза”, “Кимда кўпроқ пуфак бор”, “Шабада” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда тўғри нафас олиш ва чиқаришни ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Ўтир ва тур”, “Қўнғиз-ўргимчак” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувга юзни ботириш вазифасини ҳал қилиш учун тавсия этилади;

- “Хазинани топ”, “Ғаввослар”, “Нечта бармоқ” ўйинлари машғулотнинг асосий ва якуний қисмларида сувда кўзни очиш вазифасини ҳал қилиш учун тавсия этилади;

- “Юлдузча”, “Медуза”, “Кўллар ҳаракати билан юлдузча”, “Оёқлар ҳаракати билан юлдузча”, “Кўкракда ўқ”, “Ўқсимон сирпаниш”, “Торпедосимон сирпаниш” ўйинлари машғулотнинг асосий ва якуний қисмларида сувга шўнғиш, сувдан сузиб чиқиш, сув юзасида ётиш ва сирпаниш вазифасини ҳал қилиш учун тавсия этилади.

2. Иккинчи модулдаги кўкракда крол усулида сузиш техникаси элементларини ўргатиш учун қуйидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин:

- “Ўқ”, “Тортиш”, “Торпеда”, “Ким олдинроқ”, “Кимнинг рекорди?”, “Ўқ учади” ўйинлари машғулотнинг кириш қисмида гавданинг сувдаги ҳолатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Фаввора”, “Тортиш”, “Тортишлар”, “Балиқ тўрда”, “Учар балиқ” ўйинлари машғулотнинг кириш ва асосий қисмларида сувда оёқлар ҳаракатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Тегирмон”, “Сувда волейбол”, “Тўпни ким олдинроқ ташлайди”, “Ким камроқ эшишни бажаради”, “Тўпни олиб юриш”, “Сувни ушлаб ол” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда қўллар ҳаракатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Дельфин сакраши”, “Ким чаққонроқ”, “Тўр”, “Тўнка-тўнка ўйини”, “Қайиқлар”, “Винг” ёки “Паррак”, “Пароход – секин юрар” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ўзлаштириш учун тавсия этилади.

3. Чалқанча крол усулида сузиш техникаси элементларини ўргатиш учун қуйидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин:

- “Қайиқчалар”, “Акробатлар”, “Ўқлар”, “Сирпаниш эстафетаси” ўйинлари машғулотнинг кириш қисмида тананинг сувдаги ҳолатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Ким қандай сузади”, “Дельфин сакраши”, “Тортишда”, “Сузишга хат билан”, “Қозон” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда оёқлар ҳаракатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Қувиб ўтишлар”, “Эшкакли қайиқчалар”, “Тебранма стул”, “Винтсимон крол” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда қўллар ҳаракатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Ўйинчоқ, суз!”, “Бўрича”, “Мен сузаяпман”, “Мўйловли лаққа балиқ”, “Чанғичи”, “Сув тагига оёқни қўймасдан, ким ҳаммадан узоққа суза олади?” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ўзлаштириш учун тавсия этилади.

4. Брасс усулида сузиш техникаси элементларини ўргатиш учун қуйидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин:

- “Товонларни кўрсатинг”, “Ушлаб тур” ўйинлари машғулотнинг кириш қисмида тананинг сувдаги ҳолатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Товонлар билан итарил”, “Товонларда юриш”, “Ғилдиракча”, “Қурбақалар-сайроқилар”, “Қисқичбақа- ташувчи” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида оёқларнинг сувдаги ҳаракатларини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Ялмоғиз кампир”, “Қайиқни ушлаб ол”, “Чегарачилар кесишуви” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда қўллар ҳаракатини ўзлаштириш учун тавсия этилади;

- “Сузувчилар”, “Кимнинг звеноси тезроқ йиғилади?”, “Балиқ ўлжаси”, “Тўсиқлар билан эстафета” ўйинлари машғулотнинг асосий қисмида сувда ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ўзлаштириш учун тавсия этилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.30/03.12.2019. Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ЗОИТОВА ГУЛНОЗА МИРЮНУСОВНА

**МОДУЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером № В2021.2.PhD /Ped 826

Диссертация доктора философии (PhD) выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) на веб-сайте www.uzdjtsu.uz, а также на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный руководитель

Эштаев Сергей Анварович

доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,
доцент

Официальные оппоненты:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович

доктор педагогических наук, профессор

Краснова Галина Мансуровна

кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта под номером DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01, заседание пройдет в 10:00 часов «18» 01 2022 года. (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19). Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Здание «В» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2 этаж, малый зал заседаний.

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 211594). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19).

Автореферат диссертации распространен «18» января 2022 года.
(Протокол реестра под номером 1 от «18» января 2022 года).



Р.М. Болтабаев
Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней, д.п.н.,
профессор

М.Миржамолтов
Ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней, д.п.н.
(PhD), доцент

Ф.А. Керимов
Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. За последние годы в мире в области спортивного плавания наблюдается резкое снижение возрастных диапазонов спортивных результатов и рекордов на международных соревнованиях. Сегодня одним из основных факторов, приведших к снижению возраста, является внедрение новых инновационных и современных технологий в тренировочный процесс. Это, в свою очередь, требует использования новых и креативных средств подготовки, учитывающих возрастные особенности при обучении и целенаправленной подготовке юных спортсменов в плавании. Отбор и целенаправленная подготовка спортивного резерва в настоящее время является одной из основных задач теории и методики плавания.

В мире в сфере обучения плаванию детей ведутся многочисленные исследования, связанные с игровыми методами обучения, отбором и ориентацией юных пловцов, оптимизацией объема и интенсивности нагрузок, формированием последовательности тренировок, функциональными изменениями в организме. В настоящее время существуют различные подходы и методики решения задач оздоровления детей дошкольного возраста и формирования навыков плавания, тогда как остаются практически не изученными проблемы, связанные с выбором средств, методов, методических приемов, планирования учебно-тренировочного процесса и обучения рациональной технике стилей плавания детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в детских юношеских спортивных школах.

В сфере развития спортивного плавания в нашей Республике реализуется ряд важнейших мер по всестороннему развитию детского спорта путем широкого привлечения молодежи к регулярным занятиям спортом. «Особое внимание следует уделить вопросам широкого вовлечения молодежи в массовый спорт»¹. В имеющихся источниках подробно изложены меры по повышению массовости плавания, механизм зачисления детей, регламентация занятий и нагрузок в спортивно-оздоровительных группах, контрольно-переводные нормативы из групп спортивно-оздоровительной направленности в группы начальной подготовки, а также возраст занимающихся. Между тем отсутствует программа обучения технике плавания, учитывающая особенности развития детей дошкольного возраста для спортивно-оздоровительного этапа. Методики обучения стилям плавания детей дошкольного возраста с научно обоснованной направленностью занятий, задачами, применяемыми средствами, используемыми методами обучения, эффективными формами организации занятий, регламентированными объемами тренировочных нагрузок и средствами текущего и этапного контроля остаются малоизученными.

В определенной степени послужит решению задач поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему

¹Выступление Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева на видеоселекторном совещании, посвященном «Вопросам развития физической культуры и спорта, усиления подготовки к международным соревнованиям» 21 сентября 2018 года газета «Народное слово» С. 1-2

развитию массового спорта», Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 8 от 5 января 2018 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности бассейнов города Ташкента», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 333 от 3 мая 2018 года «О мерах по развитию плавательных видов спорта», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 468 от 7 августа 2020 года «О мерах по подготовке к проведению IV летним азиатским юношеским играм в Узбекистане в 2025 году».

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-нравственном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. По всему спектру исследований актуальных вопросов в спортивном плавании отечественными специалистами Красновой Г.М., Корбут В.М., Исраиловой Р.Г. исследовались вопросы применения игрового метода при формировании навыка плавания у детей, планирования тренировочных нагрузок юных пловцов, формирования профессионально-прикладных знаний и умений студентов². Однако исследований с детьми дошкольного возраста не проводилось.

В своих исследованиях Булгакова Н.Ж., Герасимова Ю.С., Дудальский В.В., Маряничева Е.Г., Карпенко Е.М., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. описывают игровой метод обучения плаванию детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях, летних лагерях, частных бассейнах³. Однако все исследования специалистов стран содружества касаются начальных навыков, таких как освоение с водной средой и не затрагивают вопросы обучения стилям плавания.

Ведущими зарубежными учеными в области плавания Rodomista K., Noble J., Gregeen A., Anja L., Silke S., Friederike N., Lilli A., Katrin B., Jürgen D., Jeffrey N. описаны различные методики обучения плаванию детей, применения игр и поддерживающих средств, применения индивидуальных занятий при обучении⁴. При этом практически не исследованы проблемы научного обоснования методики обучения стилям плавания основанной на наиболее значимых

²Краснова Г.М. Формирование профессиональных знаний и умений по плаванию у студентов института физической культуры. Автореф. дис. канд. пед. наук. 2009. С. 8-10; Korbut V.M., Israilova R.G. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2009. В 6-7.

³Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт. 2000. С. 76; Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр. Автореф. дис. канд. пед. наук. Спб. 2009. С. 24; Дудальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. Краснодар. 2007. 111 с.; Карпенко Е.М., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. М.: Терра-спорт. 2009. С 48.

⁴Rodomista K. 101 cool pool games for children. Hunter house Inc. Publishers. 2006. P. 265-266.; Noble J., Gregeen A. Swimming games and activities. BLOOMSBURY. 2009. P. 547-549; Anja L., Silke S. Spiele im Wasser. Limpert Herausgeber. 2011. P. 113; Friederike N. 30 x Schwimmen für 90 Minuten: Fertige Stunden von Wassergewöhnung bis zur Verbesserung der Schwimmtechnik. Verlag an der Ruhr Herausgeber. 2013. P. 56; Lilli A. Schwimmen für Kinder: Kreatives Wasserspiel und frühes Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren. Meyer&Meyer sport. 2013. P. 83-101; Katrin B., Jürgen D. Ich lerne Schwimmen. Meyer & Meyer Fachverlag. 2015. P. 7; Jeffrey N. Teaching Swimming. Fun and Effective Instruction. Independently published. 2019. P. 74

факторах, влияющих на качественное формирование рациональной техники плавания с детьми на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таким образом, в изученной специальной литературе нам не удалось обнаружить научно обоснованных рекомендаций по вопросам планирования учебно-тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста и распределения учебного материала по этапам обучения плаванию, структуры и содержания тренировочных занятий, последовательности формирования навыков плавания и распределения учебного времени по видам подготовки, выбора эффективных средств и методов для формирования рациональной техники плавания, контрольных нормативов по технической и физической подготовленности юных пловцов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения: Диссертационная работа выполнена в рамках тематического плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по проблеме V/I.29/2 «Совершенствование методик начального обучения плаванию».

Цель исследования разработать предложения и рекомендации по использованию четырехступенчатого модуля обучения стилям плавания детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе

Задачи исследования:

разработать новый четырехступенчатый модуль обучения стилям плавания с постановкой техники плавания и экстренной коррекцией ошибок для детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе;

внести новые элементы в содержание обучения различных форм и фаз гребков при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом для повышения эффективности усвоения технических навыков плавания у детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе;

расширить возможности обучения элементам техники плавания стилям плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе за счет внедрения средств стретчинга для увеличения подвижности суставов, выполняющих базовые движения;

разработать методику обучения стилям плавания с регулированием нагрузки на основании данных освоения плавательных навыков детьми дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Объект исследования учебно-тренировочный процесс детей 4-6 лет на спортивно оздоровительном этапе подготовки, бассейнов СДЮСШ по водным видам спорта, ДЮСШ города Ташкента.

Предмет исследования процесс обучения стилям плавания по модульной программе детей дошкольного возраста.

Методы исследования. изучение и анализ литературных данных, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, антропометрических

измерений и функциональных проб, статистические методы обработки экспериментальных данных.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

разработан новый четырехступенчатый модуль обучения стилям плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс с постановкой техники плавания и экстренной коррекцией ошибок, возникающих при обучении детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе;

усовершенствован процесс освоения технических навыков плавания в стиле кроль на груди за счет внедрения формы «бумеранг» в фазах захвата и подтягивания, в стиле кроль на спине за счет формирования положения «лодочный угол» в фазах входа руки в воду и выхода руки из воды, в стиле брасс за счет формирования симметричных движений руками в форме «перевернутого треугольника» («V») в фазе захвата;

расширены возможности обучения элементам техники плавания положению тела, движениям ног и рук, дыханию, общей согласованности движений, за счет внедрения игрового метода развития подвижности в суставах средствами стретчинга в стиле кроль на груди - для плечевых и голеностопных суставов, в стиле кроль на спине - для плечевых и лучезапястных суставов, в стиле брасс - для голеностопных и коленных суставов;

оптимизированы средства и время обучения навыкам плавания за счет разработки методики развития навыков ознакомления с водной средой, опускания лица в воду, открывания глаз под водой, погружений под воду, скольжений по поверхности воды и обучения спортивным стилям плавания детей дошкольного возраста на основе регуляции нагрузок учитывающей данные усвоения программного материала на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Практические результаты исследования.

выявлены факторы, определены средства, методы, и контрольные упражнения для успешного обучения плаванию детей дошкольного возраста;

разработана модульная программа обучения стилям плавания детей дошкольного возраста;

оптимизирован процесс обучения техническим умениям и навыкам способствующим успешному овладению рациональной техникой плавания.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается тем, что используемый в работе подход основан на мнениях зарубежных и отечественных ученых в области теории и методики физического воспитания, используются методы взаимодополняющих исследований в соответствии с результатами исследования, количественном и качественном обеспечении задач и анализа исследования, переработкой полученных экспериментальных данных и результатов с помощью методов математического и статистического анализа, результаты которого подтверждаются компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость - результаты исследования дополняют теорию и методику

обучения плаванию научно обоснованными данными о количественных и качественных характеристиках применяемых средств тренировки для эффективного формирования техники плавания, о содержании комплекса контрольно-переводных нормативов для повышения качества первоначального отбора для занятий плаванием в группах начальной подготовки при детских юношеских спортивных школах, о последовательности формирования первоначальных элементов техники спортивных стилей плавания у детей дошкольного возраста.

Практическая значимость заключается в разработке модульной программы обучения стилям плавания детей дошкольного возраста, позволяющего повысить результативность процесса обучения, физического развития, формирования мотивации к занятиям, спортивной ориентации и отбора.

Внедрение результатов исследования. Экспериментальное обоснование модульной программы обучения стилям плавания детей дошкольного возраста позволило внедрить в практику:

разработанный новый четырехступенчатый модуль обучения стилям плавания с быстрой коррекцией возникающих технических ошибок при формировании техники в плавании кроль на груди, кроль на спине, брасс для детей дошкольного возраста занимающихся в спортивно-оздоровительных группах внедрен во 2 детско-юношескую спортивную школу Юнусабадского района города Ташкента (свидетельство Агентства интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Республики Узбекистан за номером 003506 от 17 мая 2021 года). В результате его внедрения стало возможным своевременно выявлять и устранять технические недостатки и ошибки, что позволило уменьшить количество технических ошибок в кроле на груди до 3, в кроле на спине до 5, в брассе до 5;

выводы о процессе эффективного формирования технических навыков плавания на спортивно-оздоровительном этапе у детей дошкольного возраста за счет внедрения новых элементов в содержание различных форм и фаз в гребковые движения рук в стилях кроль на груди, кроль на спине, брасс внедрены в специализированную детско-юношескую спортивную школу по водным видам спорта города Ташкента (справка Министерства Туризма и спорта Республики Узбекистан № 04-07-08/2020. В результате уровень освоения элементов техники плавания кролем на груди составил 86%, кролем на спине 74%, брассом 67%;

процесс освоения техники движений ног и рук в воде за счет повышения подвижности плечевого, запястного, коленного, голеностопного суставов за счет внедрения игрового метода развития подвижности в суставах средствами стретчинга для обучения плаванию детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе внедрен во 2 детско-юношескую спортивную школу Алмазарского района города Ташкента (акт Министерства Туризма и спорта Республики Узбекистан № 04-07-08/2020). В результате за счет развития подвижности в суставах освоение элементов техники движений рук и ног в

плавании кролем на груди повысилось на 57%, кролем на спине на 51%, брассом на 43%, эффективность тренировочного процесса повысилась на 58%;

Рекомендации по применению методики распределения времени, средств и нагрузки на занятиях и регулировании нагрузки на основании уровня усвоения программного материала по обучению детей дошкольного возраста плаванию на спортивно-оздоровительном этапе включены в учебное пособие «Методика обучения детей плаванию» (сертификат Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 110-101 от 1 марта 2021 года). В результате уровень физической подготовленности детей повысился на 36%, специально-двигательной подготовленности на 24%, плавательной подготовленности на 42,8%, уровень освоения программного материала на 21,8%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований представлены в научных докладах на конференциях различного уровня 5 публикациями, в том числе 3 международными.

Опубликованность результатов исследований. По теме диссертации опубликовано 14 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в научных изданиях (2 - в республиканских, 2 - в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 124 страницах текста и состоит из введения, четырех глав, 15 рисунков, 25 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении определены актуальность и востребованность темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь исследования с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где была выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмет исследования, дана информация о методах исследования, его научной новизне, практических результатах исследования, достоверности результатов исследования, научном и практическом значении результатов исследования, внедрении и апробации результатов исследования, их публикации, данные по структуре и объему диссертации.

Первая глава диссертации «Состояние проблемы обучения плаванию детей дошкольного возраста» содержит анализ научно-методической литературы по вопросам обучения плаванию и организации занятий с детьми дошкольного возраста, подготовке спортивного резерва, рационального воспитания, физического и умственного развития. В исследованиях Осокиной Т.И., Васильева В.С., Dietze B., Katrin B., Jürgen D. обоснована целесообразность обучения детей плаванию в возрасте 5-7 лет.

Согласно данных зарубежных и отечественных авторов при обучении плаванию детей дошкольного возраста особое внимание необходимо уделять индивидуальности детей, это является основой для наиболее полного развития способностей ребенка.

В своих исследованиях авторы Булгакова Н.Ж., Дейв С., Скотт Р., Mark Y. отмечают, что прочность навыка плавания обеспечивается разучиванием большого количества подготовительных упражнений. Сложившиеся методики плавания характерны тем, что первоначальное обучение осуществляется со способов плавания - кроль на груди и на спине, основанных на переменных движениях рук и ног. Это положение в настоящее время распространено и на методику обучения детей младшего школьного и дошкольного возраста.

Баранин И., Герасимова Ю.С., Дудальский В.В., Корбут В.М., Barbara S., Britta B., Noble J., Gregeen A. в своих трудах доказали, что игры на воде являются одним из эффективных способов научить детей не бояться воды, освоиться в ней, получить первые навыки плавания: умение держаться на воде, открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой, подныривать, выполнять гребковые движения руками и ногами, скользить по поверхности воды. Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью стимулируется нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышается жизнеспособность организма.

Таким образом, из анализа специальной литературы следует, что при обучении плаванию детей дошкольного возраста особое внимание необходимо уделять индивидуальности детей, оптимизации процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах.

Во второй главе диссертации «Методы и организация исследования» подробно описаны примененные методы исследования, особенности организации и проведения основного педагогического эксперимента, изложена последовательность и структура выполненных работ, краткая аннотация по каждому из методов, а также рекомендации по применению.

Исследования проведены в три этапа.

На первом этапе (с марта по август 2019 г.) проведен анализ литературных данных, определено основное направление исследования, определена цель, сформулированы задачи исследования и проведен анкетный опрос среди квалифицированных специалистов по плаванию. Выполнены педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом на предмет определения методических особенностей обучения стилям плавания детей 4-6 лет в детских спортивных школах города Ташкента. На основании опроса были выявлены факторы влияющие на успешность овладения начальными плавательными навыками детьми дошкольного возраста.

На втором этапе (с сентября 2019 г. по август 2020 г.) проводился основной педагогический эксперимент на базах специализированной детско-юношеской спортивной школы по водным видам спорта г. Ташкента, детско-юношеской спортивной школы №2 Юнусабадского района, детско-юношеской спортивной школы №2 Алмазарского района. В эксперименте приняло участие 60 детей, из

которых были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, в каждую из которых вошло по 30 детей. В ходе эксперимента была проверена эффективность применения модульной программы обучения стилям плавания детей дошкольного возраста, проведена статистическая обработка данных полученных при проведении основного педагогического эксперимента.

На третьем этапе (2020-2021) проводилось написание диссертационной работы, выводов, практических рекомендаций, оформление приложений.

В третьей главе диссертации «Обоснование последовательности обучения стилям плавания детей дошкольного возраста» с целью определения наиболее значимых компонентов успешного обучения плаванию детей дошкольного возраста был проведен анализ научно-методической литературы, который позволил определить 53 фактора, обуславливающих качественное построение учебно-тренировочных занятий. На основании данных анкетирования среди ведущих отечественных специалистов практиков в области спортивного плавания, работающих с детьми дошкольного возраста, были выявлены 7 факторов, влияющие на рациональное освоение элементов техники плавания детьми 4-6 лет в процессе начального обучения (см. рис. 1).



Рис. 1. Факторы, влияющие на рациональное освоение элементов техники плавания в процессе начального обучения

На основании выявленных факторов и анализа зарубежных программ обучения плаванию детей дошкольного возраста была разработана модульная программа обучения стилям плавания детей дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах.

Общая продолжительность которой составила 2 года (из расчета 312 часов в год), построенная из четырех модулей обучения, составленных с учетом физиологического, умственного и физического развития детей дошкольного возраста. В каждом модуле применяются средства общей физической подготовки, специальной двигательной подготовки, технической и плавательной подготовки, а также присутствуют средства контроля за качеством усвоения материала.

Для формирования и поддержания устойчивого интереса к занятиям, уменьшения утомляемости и повышения эффективности усвоения технических навыков на основе формирования различных форм и фаз гребков занятия были организованы в игровой форме. Игры подбирались в зависимости от возраста и подготовленности участников. По завершении каждого модуля предусматривалась сдача контрольных нормативов (см. таблицу 1).

Таблица 1

Игры для формирования различных форм и фаз гребков для повышения эффективности усвоения технических навыков

м/о	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс
1	«Стрела», «Буксир», «Торпеда», «Кто дальше», «Чей рекорд?», «Стрела летит», «Дождик»	«Кораблики», «Акробаты», «Стрелы», «Эстафета со скольжением», «Лодочки плывут», «Карусель»	«Покажи пятки», «Удержись», «Солнышко и дождик», «Часы», «Цапли идут», «Лягушата»
2	«Фонтан», «Буксир», «Перетяжки», «Рыбка в сетке», «Летучая рыбка», «Крокодил», «Не опоздай к игрушке»	«Как кто плавает», «Прыжок дельфина», «На буксире», «С письмом вплавать», «Котел», «Гуси», «Поезд», «Цапли»	«Оттолкнись пятками», «Ходьба на пятках», «Тачка», «Кrab-носильщик», «Ледокол», «Лодочки плывут»
3	«Мельница», «Волейбол на воде», «Кто дальше бросит мяч», «Кто сделает меньше гребков», «Водолазы»	«Обгонялочки», «Лодочки с веслами», «Качалка», «Кроль винтом», «Морской бой», «Дождик», «Ветерок»,	«Баба Яга», «Поймай лодочку», «Переправа пограничников», «Жучок-паучок», «Лови воду», «Ведение мяча»
4	«Прыжок дельфина», «Кто быстрее», «Невод», «Чехарда», «Байдарки», «Винт» или «Вертушка», «Пароход – тихоход»	«Плыви, игрушка!», «Волчок», «Я плыву», «Усатый сом», «Лыжник», «Кто проплывет дальше всех, не становясь ногами на дно?»	«Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Рыбья приманка», «Эстафета с препятствиями»

Многолетний опыт практической работы с детьми дошкольного возраста показал, что для качественной организации занятий по плаванию, контроля за усвоением материала количественный состав группы в каждом возрастном диапазоне должен составлять в 4-5 лет 5-8 детей; в 5-6 лет 6-10 детей. Превышение максимально допустимого количества занимающихся лишает тренера возможности уделить внимание каждому ребенку, следить за группой и безопасно проводить занятия, в следствии снижается качество обучения.

Анализ необходимых умений и навыков, предусмотренных контрольно-переводными нормативами, факторная структура обучения стилям плавания, применяемые средства и методы обучения и экстренная коррекция ошибок, искажающих технику позволили сформировать 4 модуля составленных на основе принципа рационального распределения учебного материала в рамках учебно-тренировочного процесса (см. таблицу 2).

В первом модуле обучения стилям плавания были поставлены следующие задачи: ознакомление со свойствами водной среды; безопасный вход в воду; передвижения в воде различными способами; брызгание, обливание водой, освоение правильного вдоха и выдоха; погружение лица в воду; открывание глаз в воде; погружения, всплывания и лежания на поверхности воды; скольжения на поверхности воды.

Во втором модуле обучения стилям плавания была поставлена задача: начала обучения элементам техники плавания способом кроль на груди, т.к. исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста, показали, что наиболее эффективным для овладения на начальной стадии обучения является плавание кролем на груди.

В третьем модуле были поставлены задачи обучения элементам техники плавания кролем на спине, т.к. он имеет схожие по структуре движения с кролем на груди.

Таблица 2

Модули обучения стилям плавания с постановкой технических характеристик и экстренной коррекцией ошибок, возникающих при обучении детей дошкольного возраста

Модуль	Задачи	Встречающиеся ошибки	Коррекция	Ожидаемые результаты
1 модуль обучения	Ознакомление со свойствами водной среды; безопасный вход в воду; передвижения в воде различными способами; брызгание, обливание водой, освоение правильного вдоха и выдоха; погружение лица в воду; открывание глаз в воде; погружения, всплытия и лежания на поверхности воды; скольжения на поверхности воды	Потеря равновесия; неравномерный выдох; вдох через нос; положение тела «сидит»; руки, ноги не натянуты; голова запрокинута в воду	Упражнения на выталкивание вверх двумя ногами на месте; выдувать воздух необходимо не прерывисто, т.е. равномерным усилием; обрабатывать правильное положение тела на суше	Умение передвигаться по дну бассейна, правильный вдох и выдох в воде, открывание глаз, лежание и скольжение на воде
2 модуль обучения	Изучение движений ног в плавании кролем на груди, изучение работы рук в плавании кролем на груди; общее согласование движений. А также совершенствование ранее приобретенных навыков: правильного вдоха и выдоха; открывания глаз в воде; погружения, лежания на поверхности воды; скольжения на поверхности воды	Туловище отклоняется в стороны; резкие движения головой; большой угол атаки туловища; «заваливание» локтя; гребок стороной; рука «шлепается» при входе в воду; амплитуда движений слишком велика	Обрабатывать правильное положение тела на суше; обучаться дыханию в упражнениях на скольжение; гребковые движения по элементам; работать прямыми ногами	Рациональная техника работы ног, рук и общего согласования движений
3 модуль обучения	Изучение движений ног в плавании кролем на спине, изучение работы рук в плавании кролем на спине; общее согласование движений. А также совершенствование ранее приобретенных навыков: правильного вдоха и выдоха; движений ног при плавании кролем на груди, движений рук при плавании кролем на груди, и согласование движений при плавании кролем на груди	Колени показываются из воды; маховое движение рукой через сторону; гребок по прямой линии; отсутствие «лодочного угла»	Плавать на прямых ногах; держать кисти в вертикальной плоскости ладонью к наружи; гребковые движения по элементам	Рациональная техника работы ног, рук и общего согласования движений
4 модуль обучения	Изучение движений ног в плавании способом брасс, изучение работы рук в плавании способом брасс; общее согласование движений. А также совершенствование ранее приобретенных навыков: движений ног в плавании кролем на груди и на спине, работы рук в плавании кролем на груди и на спине, общего согласования движений	Большой угол атаки; подтягивание коленей к животу; дельфиноподобное движение ногами; гребок выполняется за линией плеч	Подбородок не отделять от поверхности воды; стараться захватить руками стопы; формировать прогрессивный гребок	Рациональная техника работы ног, рук и общего согласования движений

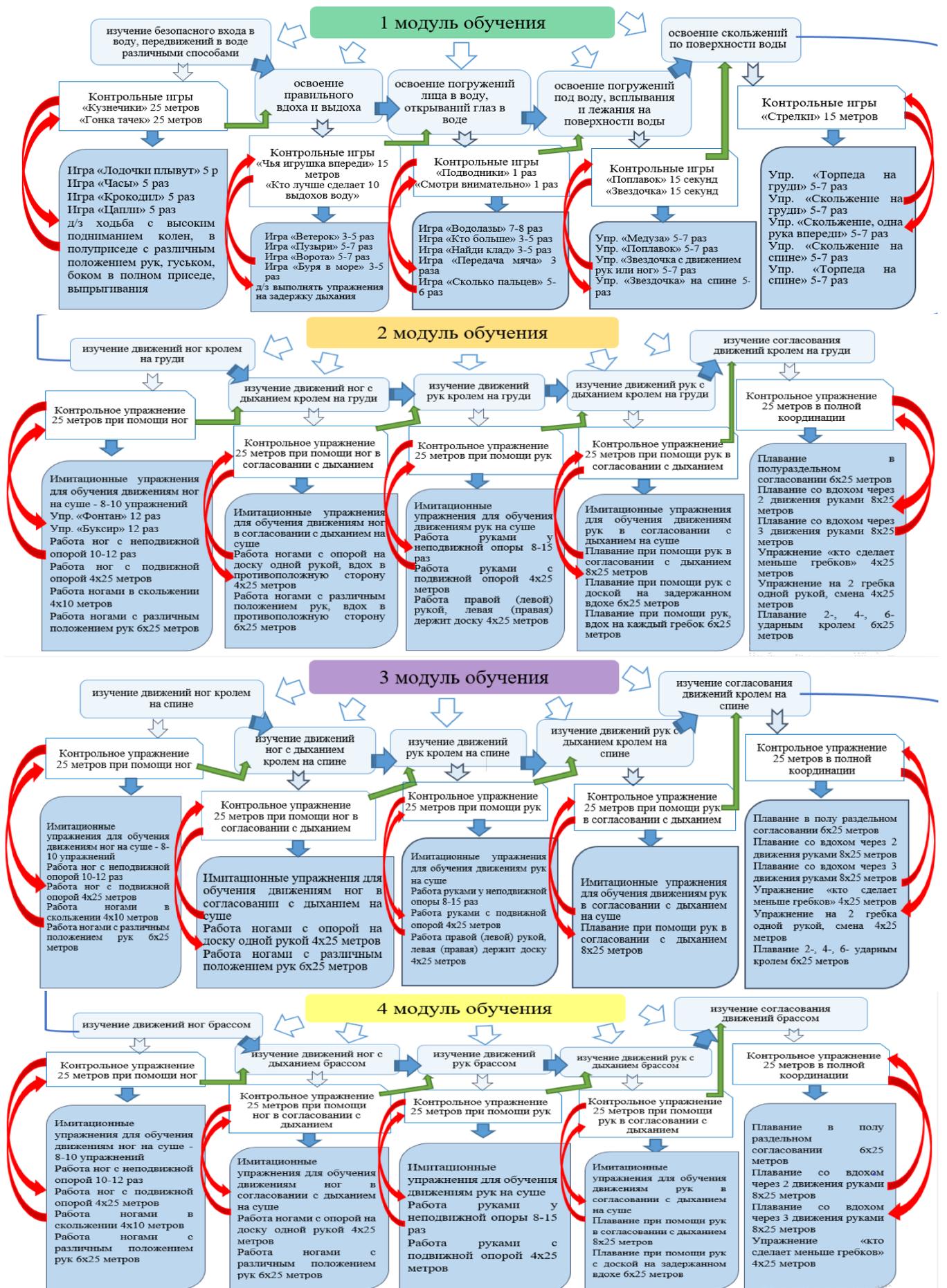


Рис. 2. Система регуляции нагрузок в модулях обучения

В завершающем модуле идет обучение элементам техники плавания брассом, поскольку он имеет большое прикладное значение, необходимое для жизни. Кроме того, важно, выявить у ребенка индивидуальную способность к освоению тех или иных плавательных движений, т.е. предрасположенность к освоению элементов стиля плавания (см. рис. 2).

В 4-ой главе диссертации «Экспериментальное обоснование эффективности реализации модульной программы обучения стилям плавания детей дошкольного возраста» с целью экспериментальной апробации, разработанной с учетом оптимального распределения учебного времени в рамках общей физической, специально-двигательной, технической и плавательной подготовок модульной программы обучения стилям плавания детей дошкольного возраста был организован педагогический эксперимент (см.рис. 3).

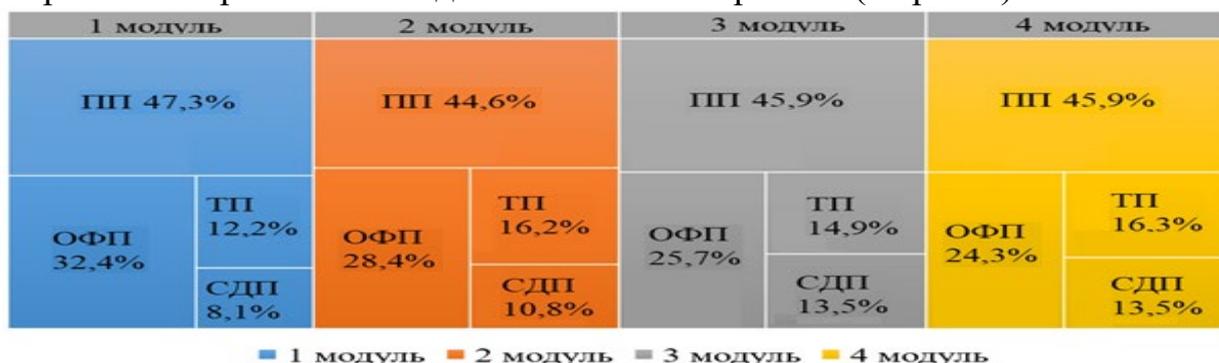


Рис 3. Соотношение общей физической, специально-двигательной, технической и плавательной подготовки по модулям обучения, %

С целью выявления исходного уровня физической, специально-двигательной и плавательной подготовленности пловцов, участвующих в эксперименте было проведено контрольное тестирование (см. таблицу 3).

Таблица 3. Уровень физической, специально-двигательной и плавательной подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента (4-5 лет)

Нормативы	КГ n=30			ЭГ n=30		
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$ (девоч.)	$\bar{x} \pm \sigma$ (мальч.)	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$ (девоч.)	$\bar{x} \pm \sigma$ (мальч.)
Физическая подготовленность						
1	11,50±0,47	12,15±0,28	11,31±0,31	11,51±0,42	12,14±0,31	11,32±0,21
2	2,76±0,17	2,66±0,11	2,80±0,17	2,76±0,15	2,68±0,12	2,79±0,14
Специально-двигательная подготовленность						
3	3,36±0,45	3,43±0,53	3,30±0,45	3,41±0,41	3,43±0,53	3,40±0,41
4	3,33±0,26	3,41±0,23	3,31±0,22	3,20±0,25	3,33±0,22	3,21±0,21
Плавательная подготовленность						
5	2,04±0,35	1,87±0,39	2,09±0,35	2,03±0,48	1,92±0,36	2,07±0,48

Примечание: 1-челночный бег 3x10 м; с; 2-бросок набивного мяча 1 кг; м; 3- наклон вперед, ноги сомкнуты, колени не сгибать, оценка; 4-выкрут прямых рук вперед-назад, оценка; 5-длина скольжения м.

Из данных представленных в таблице 3 видно, что результат теста челночный бег 3x10 метра средний показатель в контрольной группе составил 11,5 секунды, а в экспериментальной группе составил 11,51 секунды. Средний показатель среди девочек в контрольной группе составил 12,15 секунды.

Средний показатель среди девочек экспериментальной группы составил 12,14 секунды. Средний показатель среди мальчиков контрольной группы составил 11,31 секунды, в экспериментальной группе 11,32 секунды.

Средний показатель контрольной группы в нормативе бросок набивного мяча 1 кг составил 2,76 метра, в экспериментальной группе средний показатель составил также 2,76 метра. Средний показатель среди девочек контрольной группы составил 2,66 метра, экспериментальной 2,68 метра. Средний показатель среди мальчиков составил 2,8 метра в контрольной группе и 2,79 метра в экспериментальной.

В нормативе наклон вперед средняя оценка контрольной группы составила 3,36 балла, а экспериментальной группы 3,41 балла, среди девочек средний показатель составил 3,43 балла в обеих группах, среди мальчиков контрольной группы 3,3 балла, экспериментальной 3,4 балла.

В нормативе выкрут прямых рук вперед-назад, который также оценивался в баллах, средний показатель в контрольной группе составил 3 балла, при этом из 30 испытуемых только 9 сдали норматив на минимальную оценку, остальные не смогли выполнить норматив. В этом же нормативе средний показатель в экспериментальной группе, а также средний показатель среди мальчиков и девочек составил 3 балла. При этом основная масса испытуемых группы не смогли сдать норматив, из 30 детей на минимальную оценку «3» сдали норматив также, как и в контрольной группе 9 детей, что составляет 30% от общей массы.

В нормативе длина скольжения в воде оттолкнувшись двумя ногами от бортика бассейна средний показатель в контрольной группе составил 2,04 метра, в экспериментальной 2,03 метра. Среди девочек в контрольной группе 1,87 метра, а среди мальчиков 2,09 метра. Средний показатель по экспериментальной группе в нормативе длина скольжения составил 2,03 метра, средний показатель среди девочек равен 1,92 метра, среди мальчиков 2,07 метра.

Как видно из вышеперечисленного исходный уровень физической, технической и плавательной подготовленности обеих групп до начала эксперимента одинаковый.

По данным многочисленных исследований в области изучения техники плавания выявлено что, подвижность плечевых и голеностопных суставов играет важную роль при выполнении гребка и отталкивании от водной глади. Недостаточный уровень развития гибкости и подвижности в суставах влечет за собой искажение техники работы ног и амплитуды гребковых движений рук значительно снижая эффективность процесса формирования навыков плавания у детей дошкольного возраста. Модульной программой предусмотрен комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в лучезапястных, плечевых, коленных и голеностопных суставах формирующий необходимые углы и амплитуду для формирования правильной техники различными стилями плавания (см. таблицу 4).

Для мониторинга эффективности усвоения учебного материала, в рамках модульной программы, проводилось контрольное тестирование уровня развития ведущих физических и специально-двигательных качеств (см. таблицу 5).

Таблица 4

Упражнения для развития подвижности в суставах для обучения элементам техники плавания детей дошкольного возраста

<p>Кроль на груди - за счет применения средств для развития подвижности в плечевых и голеностопных суставах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руки вдоль туловища, вращение плечевыми суставами вперед/назад. - согните руки в локтях, устремив кисти вверх так, чтобы сохранить параллель рук от локтя до локтя (ровная, прямая линия), старайтесь не опускать локти к полу. - круговые вращения к себе и от себя. - круговые вращения одновременно обеими руками в одну и другую стороны. - круговые вращения в каждом направлении 6-10 вращений. - круговые вращения плечами. - прямыми руками выполняйте махи в полной амплитуде вперед и назад, сначала плавно и медленно, с каждым разом увеличивая темп. - прямыми руками 6-10 вращений вперед/назад. - из положения стоя разведите прямые руки широко в стороны, подавая вперед грудной отдел, обхватите спереди руками противоположные плечи и слегка отяните, почувствуйте мягкое выпяжение. - из положения сидя на полу ноги выпрямите перед собой, руки расположите в качестве опоры сзади, вращения голеностопными суставами к себе и от себя. - из положения сидя на полу ноги выпрямите перед собой, руки расположите в качестве опоры сзади, вращения голеностопными суставами по кругу. <p>Выполните 6-12 вращений в каждом направлении.</p>
<p>Кроль на спине - за счет применения средств для развития подвижности в плечевых и лучезапястных суставах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - руки вдоль туловища, вращение плечевыми суставами вперед/назад. - согните руки в локтях, устремив кисти вверх так, чтобы сохранить параллель рук от локтя до локтя (ровная, прямая линия), старайтесь не опускать локти к полу. - круговые вращения к себе и от себя. - круговые вращения одновременно обеими руками в одну и другую стороны. - круговые вращения в каждом направлении 6-10 вращений. - круговые вращения плечами. - прямыми руками выполняйте махи в полной амплитуде вперед и назад, сначала плавно и медленно, с каждым разом увеличивая темп. - прямыми руками 6-10 вращений вперед/назад. - из положения стоя разведите прямые руки широко в стороны, подавая вперед грудной отдел, обхватите спереди руками противоположные плечи и слегка отяните, почувствуйте мягкое выпяжение. - из положения стоя разведите прямые руки в стороны вращение кистей. - из положения сидя разведите прямые руки в стороны вращение кистей. - вращательные движения кулаками вперед/назад. - опуститесь на пол в положение «стола», запястья расположите ровно под плечевыми суставами, почувствуйте выпяжение, держите 8-15 секунд.
<p>Брасс - за счет применения средств развития подвижности в голеностопном и коленном суставах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - из положения сидя на полу ноги выпрямите перед собой, одну поднимите и согните в коленном суставе, выполняйте круговые вращения согнутой ногой, развивая подвижность коленного сустава. - смените положение ног и тоже самое выполните второй ногой. - из положения сидя на полу ноги выпрямите перед собой, руки расположите в качестве опоры сзади, вращения голеностопными суставами к себе и от себя. - из положения сидя на полу ноги выпрямите перед собой, руки расположите в качестве опоры сзади, вращения голеностопными суставами по кругу. <p>Выполните 6-12 вращений в каждом направлении.</p>

Таблица 5
Уровень специально-двигательной и технической подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп в модулях обучения

Нормативы	Контрольная группа												Экспериментальная группа														
	1 модуль			2 модуль			3 модуль			4 модуль			1 модуль			2 модуль			3 модуль			4 модуль					
	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п	$\bar{x} \pm \sigma$	n	п			
«Кузнечик» 25 метров	23,4±4,76	1	0	5	24	2	3	4	5	2	3	4	5	24,7±1,05	0	0	2	28	2	3	4	5	24,8±0,91	0	0	1	29
«Гонка гачек» 25 метров	23,6±3,46	3	0	2	25	2	3	4	5	2	3	4	5	14,9±0,36	0	0	1	29	2	3	4	5	10±0	0	0	0	30
«Чья игрушка вперед?» 15 метров	14,5±1,22	0	1	4	25	2	3	4	5	2	3	4	5	1±0	0	0	0	30	2	3	4	5	4,9±0,25	0	0	2	28
«Кто лучше сплავает выходов в воду» 10 метров	9,9±0,25	0	0	2	28	2	3	4	5	2	3	4	5	15±0	0	0	0	30	2	3	4	5	14,9±0,57	0	0	2	28
«Подводник» 1 раз	0,8±0,35	1	1	2	26	2	3	4	5	2	3	4	5	15±0	0	0	0	30	2	3	4	5	15±0	0	0	0	30
«Смотри внимательно» 5 фигур	4,4±1,28	0	0	7	23	2	3	4	5	2	3	4	5	2,7±0,78	14	10	6	0	2	3	4	5	4,3±0,61	0	2	16	12
«Поплавок» 15 секунд	14,3±1,17	0	0	10	20	2	3	4	5	2	3	4	5	2,6±0,49	19	11	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
«Звездочка» 15 секунд	13,4±1,57	0	3	16	11	2	3	4	5	2	3	4	5	2,2±0,45	22	8	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
«Стрелка» 15 метров	23,4±4,76	0	0	14	16	2	3	4	5	2	3	4	5	3,16±0,53	2	21	7	0	2	3	4	5	4,3±0,51	0	0	14	16
Проплыть 25 метров на ногах кролем на груди						2	3	4	5	2	3	4	5	2,4±0,56	19	10	1	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Проплыть 25 метров на руках способом кроль на груди						2	3	4	5	2	3	4	5	2,6±0,45	22	8	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Плавание 25 метров кролем на груди в полной координации						2	3	4	5	2	3	4	5	2,2±0,45	22	8	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Плавание 25 метров кролем на груди в полной координации с соревновательной скоростью						2	3	4	5	2	3	4	5	2,2±0,45	22	8	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Проплыть 25 метров на ногах кролем на спине						2	3	4	5	2	3	4	5	2,2±0,45	22	8	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Проплыть 25 метров на руках способом кроль на спине						2	3	4	5	2	3	4	5	2,76±0,43	7	23	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Плавание 25 метров кролем на спине в полной координации						2	3	4	5	2	3	4	5	2,3±0,45	20	10	0	0	2	3	4	5	3,8±0,47	0	10	15	5
Плавание 25 метров кролем на спине в полной координации с соревновательной скоростью						2	3	4	5	2	3	4	5	2,3±0,45	20	10	0	0	2	3	4	5	3,8±0,47	0	10	15	5
Проплыть 25 метров на ногах брассом						2	3	4	5	2	3	4	5	2,9±0,45	4	24	2	0	2	3	4	5	4,5±0,51	0	0	14	16
Проплыть 25 метров на руках способом брасс						2	3	4	5	2	3	4	5	2,46±0,63	18	10	2	0	2	3	4	5	4,3±0,61	0	1	17	12
Плавание 25 метров брассом в полной координации						2	3	4	5	2	3	4	5	2,3±0,47	21	9	0	0	2	3	4	5	4,2±0,57	0	2	19	9
Плавание 25 метров брассом в полной координации с соревновательной скоростью						2	3	4	5	2	3	4	5	2,3±0,48	20	10	0	0	2	3	4	5	3,5±0,51	0	14	16	0

По окончании первого модуля для оценки качества освоения навыка «Передвижений в воде» были взяты тесты «Кузнечики» и «Гонка тачек». Оба теста измерялись в метрах. Из данных, приведенных в таблице, мы видим, что тест «Кузнечики» сдали 24 испытуемых контрольной группы, что составляет 80% группы. А тест «Гонка тачек» выполнили 25 испытуемых группы, что составило 83,3% испытуемых группы. В экспериментальной группе по завершении первого модуля обучения, тест «Кузнечики» успешно сдали 28 испытуемых группы, что составляет 93,3% общей массы испытуемых группы. С тестом «Гонка тачек» также успешно справилась большая часть группы, 29 детей из 30, т.е. 96,6% группы.

Качество освоения навыка «Дыхания в воде» оценивалось по тестам «Чья игрушка впереди?» и «Кто лучше сделает 10 выдохов в воду» в контрольной группе количество детей, сдавших тест «Чья игрушка впереди?» составило 25, то есть 83,3% группы. Тест «Кто лучше сделает 10 выдохов в воду» выполнили 28 испытуемых группы, в этом тесте группа показала хороший результат, 93,3% группы сдали данный норматив. В экспериментальной группе тест «Чья игрушка впереди?» сдало 29 испытуемых, что составляет 96,6% группы. Тест «Кто лучше сделает 10 выдохов в воду» успешно сдали 30 испытуемых, то есть 100% группы.

Оценка качества освоения навыка «Открывания глаз в воде» оценивалась при помощи тестов «Подводники» и «Смотри внимательно». В контрольной группе успешно сдали тест «Подводники» 26 испытуемых, что равно 86,6%, тест «Смотри внимательно» сдали 28 испытуемых, т.е. 93,3% группы. Все испытуемые экспериментальной группы, т.е. 100% детей успешно сдали тесты «Подводники» и «Смотри внимательно». При оценке качества освоения навыка «Лежания на воде» использовались тесты «Поплавок» и «Звёздочка». Тест «Поплавок» выполнили 20 (66,6%) детей контрольной группы, что является довольно-таки низким показателем. При сдаче теста «Звёздочка» на поверхности воды смогли продержаться 15 секунд лишь 11 детей, что составляет 36,6% от общего количества испытуемых. В экспериментальной группе тест «Поплавок» также, как и предыдущие тесты выполнили 100% испытуемых группы, что является очень хорошим показателем. При сдаче теста «Звёздочка» на поверхности воды смогли продержаться 15 секунд 28 детей (93,3%) из 30, что также является хорошим показателем.

Для оценки качества освоения навыка «Скольжение» был выбран тест «Стрелки». В контрольной группе на 15 метров проскользили 16 детей, что составило 53,3% группы. В этом тесте все испытуемые экспериментальной группы выполнили скольжение на 15 метров, 100% группы успешно сдали данный тест.

По завершении второго модуля была предусмотрена сдача четырех контрольных нормативов по оценке качества усвоения элементов техники плавания в стиле кроль на груди. Оценка производилась по совокупности всех четырех тестов. В первом нормативе проплывание 25 метров на ногах кролем на груди 16 испытуемых контрольной группы показали оценку 3 и выше, что

составляет 53,3%. В экспериментальной группе в тесте проплывание 25 метров на ногах кролем на груди средняя оценка составила 4,53 балла, все испытуемые группы выполнили норматив.

Во втором тесте проплывание 25 метров на руках способом кроль на груди всего лишь 11 испытуемых контрольной группы получили оценку 3 и выше, значит всего лишь 36,6% группы освоило данный навык. В экспериментальной группе средняя оценка за тест составила 4,33 балла, 100 % испытуемых группы сдали данный норматив.

В следующем тесте проплывание 25 метров кролем на груди в полной координации 36,6% контрольной группы получили оценку 3 и выше. В экспериментальной группе 100% справились с задачей и получили среднюю оценку 4,23 балла.

В тесте проплывание 25 метров кролем на груди в полной координации с соревновательной скоростью, который был дан специально для выявления ошибок, проявляемых у детей при скоростном плавании, т.к. навык не доведен до автоматизма, видно, что только 8 (26,6%) испытуемых контрольной группы смогли проплыть дистанцию с допустимым количеством технических ошибок. В экспериментальной группе все испытуемые смогли проплыть дистанцию на скорости, при этом допустили незначительное количество ошибок, не искажающих технику плавания.

Как видно из данных таблицы все испытуемые экспериментальной группы сдали контрольные тесты, и средняя оценка по группе при оценке качества освоения того или иного элемента варьируется от 4,23 до 4,53, что говорит о том, что испытуемые сдали нормативы на оценки 4 и выше, т.е. количество совершаемых ими ошибок при демонстрации навыков было минимальным.

По завершении третьего модуля в первом нормативе проплывание 25 метров на ногах кролем на спине 28 испытуемых контрольной группы показали оценку 3 и выше, что составляет 93,3%, это является очень хорошим показателем, в экспериментальной группе все 30 детей сдали норматив, средняя оценка по группе составила 4,53 балла.

Во втором тесте проплывание 25 метров на руках способом кроль на спине 23 испытуемых контрольной группы получили оценку 3 и выше, что значит 76,6% группы освоило данный навык, в экспериментальной группе 100% испытуемых освоили навык, средняя оценка группы составила 4,3 балла.

В следующем тесте проплывание 25 метров кролем на спине в полной координации также 76,6% контрольной группы получили оценку 3 и выше, в экспериментальной же все 100% сдали норматив с минимальным количеством допущенных технических ошибок.

В тесте проплывание 25 метров кролем на груди в полной координации с соревновательной скоростью видно, что 53,3% испытуемых контрольной группы, т.е. 16 детей смогли проплыть дистанцию с допустимым количеством технических ошибок, в экспериментальной 100%.

В нормативе проплывание 25 метров кролем на спине в полной координации с соревновательной скоростью мы видим, что 33,3% испытуемых

контрольной группы при увеличении скорости плавания сохранили приобретенные навыки и не ухудшили технических показателей, в экспериментальной группе все 30 испытуемых сохранили технические навыки при увеличении скорости плавания. При сравнении нормативов проплывание 25 метров кролем на спине на технику и с соревновательной скоростью, видно, что 43,3% испытуемых совершили большое количество технических ошибок при увеличении скорости плавания, что говорит о том, что навык не был освоен качественно, т.е. не доведен до автоматизма.

Для четвертого модуля обучения были подобраны игры и упражнения для освоения элементов техники плавания брассом. В первом нормативе проплывание 25 метров на ногах брассом 16 испытуемых контрольной группы показали оценку 3 и выше, что составляет 53,3%, средняя оценка по экспериментальной группе составила 4,53 балла, все испытуемые группы сдали норматив, 14 испытуемых (46,6%) на оценку «4» и 16 (53,4%) на оценку «5».

Во втором тесте проплывание 25 метров на руках способом брасс 12 испытуемых контрольной группы получили оценку 3 и выше, что равно 40% группы, средняя оценка по экспериментальной группе составила 4,3 балла, 12 испытуемых группы получили оценку «5», что равно 40% группы, 16, т.е. 53,4% получили оценку «4», и 2 (6,6%) получили оценку «3».

В следующем тесте проплывание 25 метров брассом в полной координации также 76,6% контрольной группы получили оценку 3 и выше, 9 испытуемых экспериментальной группы сдали норматив на оценку «5», что составляет 30%, 19 испытуемых (63,4%) на оценку «4» и 2 (6,6%) на оценку «3», средняя оценка по группе составила 4,23.

В тесте проплывание 25 метров брассом в полной координации с соревновательной скоростью видно, что 30% испытуемых контрольной группы, т.е. 9 детей смогли проплыть дистанцию с допустимым количеством технических ошибок. В экспериментальной группе средняя оценка снизилась с 4,23 до 3,53, но все испытуемые группы смогли преодолеть дистанцию с ошибками, не значительно искажающими на технику плавания, т.е. 16 детей (53,4%) смогли проплыть дистанцию на оценку «4» с минимальным количеством технических ошибок, а 14 (46,6%) на оценку «3».

В нормативе проплывание 25 метров кролем на груди в полной координации с соревновательной скоростью видно, что испытуемые контрольной группы так и в предыдущем модуле 8 испытуемых, что составляет 26,6% проплыли дистанцию с минимальными техническими ошибками. Испытуемые экспериментальной группы сохранили приобретенные ранее навыки.

В нормативе проплывание 25 метров кролем на спине в полной координации с соревновательной скоростью мы видим, что 33,3% испытуемых контрольной группы при увеличении скорости плавания сохранили приобретенные навыки и не ухудшили технических показателей. При сравнении нормативов проплывание 25 метров кролем на спине на технику и с соревновательной скоростью, видно, что 43,3% испытуемых совершили большое количество технических ошибок при увеличении скорости плавания, что говорит

о том, что навык не был освоен качественно. В экспериментальной группе в нормативе проплывание 25 метров кролем на спине в полной координации с соревновательной скоростью мы видим, испытуемые группы при увеличении скорости плавания сохранили приобретенные навыки и не ухудшили технических показателей.

С целью мониторинга результативности освоения программы юными пловцами был проведен анализ специально-двигательной (см. таблицу 6), технической подготовленности (см. таблицу 7) и соревновательной деятельности.

Таблица 6.

Специально-двигательная подготовленность детей 5-6 после завершения эксперимента (балл)

Группа	Нормативы				
	Выкрут прямых рук вперед-назад над головой «3» расстояние между руками 13-15 см; «4» расстояние между руками 11-12 см; «5» расстояние между руками 0-10 см	Наклон вперед стоя на возвышении «3» - 5-9 см; «4» - 10-14 см; «5» - 15 см	Прыжок в длину с места Мальчики «3» - 135-139 см; «4» - 140-154 см; «5» - 155 см Девочки «3» - 125-129 см; «4» - 130-139 см; «5» - 140 см	Гибкость голеностопного сустава «3» - 175° «4» - 180° «5» - 185°	Средний балл
ЭГ \bar{x}	5,0	5,0	5,0	4,9	4,9
КГ \bar{x}	3,4	4,1	4,5	3,4	3,8

Для мониторинга уровня специально-двигательной подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп по завершении эксперимента были выбраны тесты контрольно-переводных нормативов следующего этапа. Все выбранные нормативы оценивались по 5 бальной шкале.

Как видно из таблицы 6 все юные пловцы, обучавшиеся по модульной программе, из 4 нормативов 3 выполнили на максимальную оценку, т.е. на 5 баллов. Средняя оценка по группе за 4 норматива составила 4,98 баллов. Тогда как в контрольной группе, в нормативах выкрут прямых рук вперед-назад над головой и гибкость голеностопного сустава средняя оценка группы составила 3,4 и 3,47 баллов соответственно, что в дальнейшем отрицательно скажется на усвоении и совершенствовании стилей плавания, т.к. подвижность плечевых и голеностопных суставов играет важную роль при выполнении гребка в плавании и отталкивании от водной глади. Средняя оценка группы за все четыре теста составила 3,87 балла, что на 1,11 балла хуже, чем у пловцов экспериментальной группы.

Таблица 7

Техническая подготовленность детей 5-6 после завершения эксперимента (балл)

Группа	Нормативы					
	Положение тела в воде	Техника работы ног	Техника работы рук	Дыхание	Согласованность движений	Средняя оценка
ЭГ \bar{x}	4,96	4,86	4,84	4,72	4,83	4,85
КГ \bar{x}	3,30	4,08	3,69	3,78	3,52	3,70

Для мониторинга уровня технической подготовленности юных пловцов были выбраны общепринятые тесты для оценки техники плавания. Все выбранные нормативы оценивались по 5 бальной шкале. При сравнении результатов двух групп, отраженных в таблице 7, мы видим, что показатели групп разнятся. При оценке положения тела в воде, у пловцов экспериментальной группы средний результат составил 4,96 балла, в контрольной группе средний показатель составил 3,3 балла. При обучении плаванию основной базой является правильное положение тела пловца в воде, ошибки в этом навыке влияют на дальнейшее освоение стиля и приводят к излишнему лобовому сопротивлению, а соответственно заведомо снижают скорость плавания.

При оценке техники работы ног средняя оценка пловцов экспериментальной группы составила 4,86 балла, у пловцов контрольной группы 4,08 балла. Работа ног в плавании является своеобразным мотором, продвигающим вперед, от качества освоения навыка зависит насколько мощным будет отталкивание ног от водной глади, уровень удержания тела в воде, а также возможность своевременного вдоха.

При оценке техники работы рук у пловцов экспериментальной и контрольной групп, средний показатель составил 4,84 и 3,69 балла соответственно. В плавании работа рук является продвигающим элементом, от качества исполнения гребка зависит насколько далеко продвинется пловец за один цикл. При качественном выполнении гребка пловец имеет преимущество в виде длинного шага, высокого темпа за счет меньшего мышечного усилия, и соответственно меньшего утомления.

При оценке навыка дыхания в воде, средний показатель пловцов экспериментальной группы составил 4,72 балла, пловцов контрольной группы 3,78 балла. Так как дыхание в водной среде значительно отличается от дыхания на суше, освоение этого навыка является основополагающим для результативности пловцов. Организм пловца должен постоянно снабжаться кислородом. Время, затраченное на вдох при некачественном освоении навыка, может лишить пловца победы и рекорда.

При оценке согласованности движений пловцов в экспериментальной группе средний показатель составил 4,83 балла, в контрольной 3,52 балла. Согласованность движений пловца также является значительным, при сбоях в согласованности движений пловец теряет секунды, а на длинных дистанциях минуты своего результата. Средний показатель всех нормативов в экспериментальной группе составил 4,85 балла, в контрольной 3,7 балла.

Проанализировав вышеперечисленное видно, что пловцы, обучавшиеся плаванию с помощью модульной программы, имеют видное преимущество в качестве освоения технических элементов плавания по сравнению с остальными. Данные мониторинга показателей физической, специально-двигательной и плавательной подготовленности детей выявил, что дети экспериментальной группы быстрее осваивают новые двигательные навыки, качественнее выполняют элементы техники, за счет имеющейся базы двигательных умений.

Таким образом, в процессе апробации разработанной модульной программы обучения плаванию детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе, была доказана эффективность целенаправленного обучения занимающихся на основе учета их возрастных особенностей развития. Разнообразие упражнений, использование игрового метода обучения и применение нагрузок, адекватных возрастным и индивидуальным особенностям детей, способствовали успешному решению задач обучения элементам стилей плавания в каждом модуле обучения.

Объективные данные о достоверных различиях в темпах и качестве освоения навыков детьми, обучавшихся по модульной программе спортивно-оздоровительного этапа, свидетельствуют о преимуществе и перспективности программы. Учет факторов, влияющих на успешное обучение элементам техники плавания, грамотное распределение средств обучения и контроля за усвоением материала, правильно подобранные методы обучения и регламентация нагрузки в каждом модуле позволили успешно подготовить детей к дальнейшему спортивному совершенствованию и обеспечить реализацию спортивного резерва в плавании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Из анализа научно-методической литературы можно заключить, что проблемы качественного обучения основам плавания, воспитания здорового и гармонично развитого поколения могут быть решены путем оптимизации процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста в спортивно-оздоровительных группах за счет повышения уровня профессионально-педагогического мастерства тренера, научно обоснованной программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, эффективной организации занятий плаванием с детьми дошкольного возраста, правильным подбором средств и методов, формированием устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. Изучение данных передовых исследований в области спортивного плавания позволило выявить 53 фактора обуславливающих качественное построение учебно-тренировочного процесса. Анкетный опрос, проведенный среди 63 отечественных специалистов в области теории и практики плавания позволил выявить 7 факторов, наиболее влияющих на усвоение элементов техники плавания детьми дошкольного возраста, которые легли в основу модульной программы.

3. Анализ современных методик обучения детей дошкольного возраста стилям плавания позволил определить параметры обуславливающие эффективную модель построения учебно-тренировочного процесса, на базе которых была разработана авторская методика обучения плаванию детей дошкольного возраста основанная на 4 модулях с системой экстренного исправления ошибок, возникающих при обучении.

4. Непрерывность процесса обучения, эффективная последовательность распределения учебного материала и использование передовых методик для развития физических качеств в сочетании с игровым материалом обеспечило высокую эффективность процесса обучения, динамику прироста индивидуальных

показателей физической подготовленности, повышение уровня спортивной подготовки, овладения формой «бумеранг» в фазах захвата и подтягивания в стиле кроль на груди, положением «лодочный угол» в фазах входа руки в воду и выхода руки из воды в стиле кроль на спине и формирования симметричных движений руками в форме «перевернутого треугольника» («V») в фазе захвата в стиле брасс.

5. Разработанная модульная программа обучения стилям плавания доказала свою эффективность при экспериментальной проверке показатели физической, специально-двигательной, плавательной подготовленности детей экспериментальной группы значительно улучшились по сравнению с показателями контрольной группы:

А) в показателях отражающих физическую подготовленность:

- показатель силы - 12%;
- показатели быстроты - 18%;
- показатели выносливости - 12%;
- показатели гибкости и подвижности в суставах (плечевых, лучезапястных, коленных и голеностопных суставов) - 22%;
- показатели ловкости и координационных способностей - 16%;

Б) в показателях отражающих специально-двигательную подготовленность:

- положение тела - 26%;
- движения ног и рук - 28%;
- дыхание - 20%;
- общей согласованности движений - 22%;

В) плавательной подготовленности:

- техника стиля кроль на груди - 44%;
- техника стиля кроль на спине - 42%;
- техника стиля брасс - 40%.

6. Экспериментальная проверка разработанной модульной программы обучения основанной на мобильной системе регуляции нагрузок, учитывающей данные оперативного управления объемом и интенсивностью выполняемых упражнений, и степенью усвоения программного материала в модулях обучения доказала свою высокую эффективность, мобильная регуляция нагрузок с учетом степени усвоения материала детьми экспериментальной группы позволила улучшить показатели:

- физической подготовленности: на 36%;
- специально-двигательной подготовленности: на 24%;
- плавательной подготовленности: на 42,8%;
- объема освоенных упражнений: на 21,9%;
- качества освоения программного материала: на 21,8%;

7. Данные подготовленности пловцов экспериментальной группы дают основание говорить о том, что дети, обучавшиеся по модульной программе, получили базу физической, специально-двигательной, технической подготовленности дающие основание для прогнозирования успешного перевода на следующий этап подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью оптимизации процесса обучения плаванию детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе для ознакомления со свойствами водной среды в первом модуле рекомендуется применять игры:

- «Солнышко и дождик», «Крокодил» в подготовительной части занятия для решения задач безопасного входа в воду;

- «Дождик», «Лягушата», «Карусель», «Лодочки плывут», «Часы», «Цапли идут», «Гуси», «Маленькие и большие ноги», «Поезд», «Цапли», «Ледокол», «Лодочки плывут», «Не опоздай к игрушке» в основной части занятия для решения задачи передвижения в воде различными способами;

- «Морской бой», «Дождик», «Умываемся», «Обливайка» в подготовительной части занятия для решения задачи ознакомления со свойствами водной среды;

- «Пузыри», «Ворота», «У кого больше пузырей», «Ветерок» в основной части занятия для освоения правильного вдоха и выдоха в воде;

- «Сядь и встань», «Жучок-паучок» в основной части занятия для решения задачи погружения лица в воду;

- «Найди клад», «Водолазы», «Сколько пальцев» в основной и заключительной части занятий для решения задачи открывания глаз в воде;

- «Звездочка», «Медуза», «Звездочка с движением рук», «Звездочка с движением ног», «Стрела на груди», Скольжение стрелой, Скольжение «торпедой» в основной и заключительной части занятий для решения задач погружения в воду, всплытия на поверхность воды, лежания и скольжения на поверхности воды.

2. Для обучения элементам техники плавания способом кроль на груди применять игры:

- «Стрела», «Буксир», «Торпеда», «Кто дальше», «Чей рекорд?», «Стрела летит» в подготовительной части занятия для освоения положения тела в воде;

- «Фонтан», «Буксир», «Перетяжки», «Рыбка в сетке», «Летучая рыбка» в подготовительной и основной части занятий для освоения движений ног в воде;

- «Мельница», «Волейбол на воде», «Кто дальше бросит мяч», «Кто сделает меньше гребков», «Ведение мяча», «Лови воду» в основной части занятия для освоения движений рук в воде;

- «Прыжок дельфина», «Кто быстрее», «Невод», «Чехарда», «Байдарки», «Винт» или «Вертушка», «Пароход – тихоход» в основной части занятия для освоения общего согласования движений в воде.

3. Для обучения элементам техники плавания способом кроль на спине применять игры:

- «Кораблики», «Акробаты», «Стрелы», «Эстафета со скольжением» в подготовительной части занятия для освоения положения тела в воде;

- «Как кто плавает», «Прыжок дельфина», «На буксире», «С письмом вплавь», «Котел» в основной части занятия для освоения движений ног в воде;

- «Обгонялочки», «Лодочки с веслами», «Качалка», «Кроль винтом» в основной части занятия для освоения движений рук в воде;

- «Плыви, игрушка!», «Волчок», «Я плыву», «Усатый сом», «Лыжник», «Кто проплывет дальше всех, не становясь ногами на дно?» в основной части занятия для освоения общего согласования движений в воде.

4. Для обучения элементам техники плавания способом брасс применять игры:

- «Покажи пятки», «Удержись» в подготовительной части занятия для освоения положения тела в воде;

- «Оттолкнись пятками», «Ходьба на пятках», «Тачка», «Лягушки-квакушки», «Кrab-носильщик» в основной части занятия для освоения движений ног в воде;

- «Баба Яга», «Поймай лодочку», «Переправа пограничников» в основной части занятия для освоения движений рук в воде;

- «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Рыбья приманка», «Эстафета с препятствиями» в основной части занятия для освоения общего согласования движений в воде.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ZOITOVA GULNOZA MIRYUNUSOVNA

**MODULAR STRUCTURE OF TEACHING SWIMMING STYLES FOR
PRESCHOOL CHILDREN**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

**DISSERTATION ABSTRACT of the doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Chirchik-2022

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2021.2.PhD /Ped 826

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sports.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers: **Eshtaev Sergey Anvarovich**
doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD), docent

Official opponents: **Koshbakhtiev Ildar Akhmedovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Krasnova Galina Mansurovna
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Samarkand state university**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at 10:00 o'clock, on « 18th » January 2022 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building "B", on the 2nd floor, i the small conference hall.

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered with the number 211594). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19.

The abstract of the dissertation was distributed in 2022 on "18th" January
(Register Protocol No. 1 dated on «18th» January 2022)



M.R. Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
economical sciences, professor

M.Kh. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific
Council awarding of scientific degrees
doctor of philosophy on pedagogical
sciences (PhD), docent

F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under
the scientific council awarding of scientific
degrees, doctor of pedagogical sciences,
professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for the use of a four-stage module to teach preschool children swimming techniques in the sports and wellness stage.

The object of the research has been taken the process of training children aged 4-6 in water sports-wellness groups at the Specialized Children and Youth Sport school, Children and Youth Sport school in Tashkent.

The subject of the research is the process of teaching preschool children swimming techniques in a modular program.

The scientific novelty of the research is:

a new four-stage modular system has been developed to teach preschool children in the sports and wellness group to quickly correct any technical errors that occur in the formation of swimming techniques for front crawl, backstroke, breaststroke;

based on introducing the “boomerang” position at the catching and pulling phases the water with the palm of the hands in the front crawl, the “boat angle” at the entering and catching phases the water in the backstroke, the symmetric “reverse angle” (V) position at the catching phases the water in the breaststroke have been developed the process of effective mastering the technical skills of swimming;

shoulder and ankle joints in the front crawl for teaching body position in swimming, leg and arm movements, breathing position in the water, and general compatibility, shoulder and wrist joints in the backstroke and knee and ankle joints movements in the breaststroke have been expanded the opportunities to master the elements of swimming technique through introducing the stretching exercises in the style of focused play;

time to teach preschool children swimming skills by familiarizing them with the aquatic environment, immersing their face in water, opening their eyes in the water, diving, developing the skills of sliding on the surface of the water and developing methods of sports swimming and tools have been optimized.

Implementation of research results.

As a result of experimental substantiation of a modular program of teaching swimming techniques for preschool children:

a new four-stage modular program for rapid correction of technical errors in the formation of technical characteristics of front crawl, backstroke, breaststroke for preschool children engaged in sports and wellness groups have been introduced in Children and Youth Sports School No. 2 which is located in Yunusabad district, Tashkent, Uzbekistan (The Certificate of Intellectual Property Agency under the Ministry of Justice of the Republic of Uzbekistan No. 003506 dated on May 17, 2021). As a result, it was possible to identify and eliminate technical errors in a timely manner, which reduced the number of technical errors in swimming techniques to 3 in the front crawl, 5 in the backstroke, 5 in the breaststroke;

taken conclusions on the process of effective development of swimming skills in preschool children through the introduction of new elements in the content of various forms and phases in the development of front crawl, backstroke, breaststroke are introduced to the Children and Youth Sports School which're specialized in water sports in Tashkent city (The Reference of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 04-07-08 / 2020). As a result, the level of mastery of the elements of swimming technique was 86% in the front crawl, 74% in the backstroke and 67% in the breaststroke;

the process of mastering the techniques of foot and hand movements in the water due to increasing the mobility of the shoulder, wrist, knee, ankle joints through introducing the stretching exercises by playing for teaching preschool children to swim in the sports and wellness stage have been introduced to Children and Youth Sports School No. 2 which is located in Olmazor district, Tashkent city (The Reference of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 04-07-08 / 2020). As a result, due to the increased mobility of the joints, the level of mastery of the techniques of lake and foot movements in the water was increased to 87% in the front crawl, 81% in the backstroke, 63% in the breaststroke, the effectiveness of the training process increased by 58%;

recommendations for the use of methods of managing the time, means and load of lessons in the regulation of workload on the level of mastering the program materials for teaching preschool children to swim at the stage of sports and wellness stage are included in the manual named after "Methods of teaching children to swim" (The Certificate No. 110-101 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education, dated on March 1, 2021). As a result, children's physical fitness increased by 36%, special-movement training by 24%, swimming training by 42.8%, and the level of mastery of program materials increased by 21.8%.

Approbation of the research results. The main results of the study were tested at 3 international and 5 national scientific conferences.

Announced of research results. A total of 14 scientific and methodological works on the topic of the dissertation, including 1 textbook, 4 articles (2 national and 2 foreign journals) in scientific journals recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation paper consists of an introduction, 4 chapters, 124 pages of text, 15 figures, 25 tables, conclusions and practical recommendations, a list of references and appendices

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Zoitova G. Selecting criteria's of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 3, 2020 Part II, Б. 195-197 [13.00.00 №3].

2. Зоитова Г.М. Сузишда мактабгача ёшдаги болаларни тайёрлашнинг баъзи жихатлари // “Таълим, фан ва инновация” маънавий-маърифий, илмий-услубий журнал №2/2020, Б. 63-65 [13.00.00 №18].

3. Зоитова Г.М. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: совершенствование системы дошкольных образовательных учреждений // “Таълим, фан ва инновация” маънавий-маърифий, илмий-услубий журнал №2/2020, Б. 243-247 [13.00.00 №18].

4. Зоитова Г.М. Вопросы подготовки кадров в Узбекистане, специализирующихся на обучении детей дошкольного возраста плаванию // “Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития” Всероссийская научно-практическая конференция. Челябинск-2019, Б. 17-21.

5. Зоитова Г.М. Выявление спортивно одаренных детей для формирования олимпийского резерва в плавании // “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” халқаро илмий-амалий анжумани 2020 йил 27-28 март, Б. 439-441.

6. Зоитова Г.М. Современные тенденции подготовки специалистов по обучению дошкольному плаванию // “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” республика илмий анжумани 2019 йил 12 декабрь, Б. 68-70.

7. Зоитова Г.М. Инновационные технологии в подготовке квалифицированных кадров для обучения плаванию детей дошкольного возраста (5-7 лет) // “Малака ошириш тизимимда спорт бўйича мутахассисларнинг касбий компетентлиги механизмини такомиллаштириш: муаммолар ва ечимлар” мавзусидаги республика илмий-онлайн конференцияси 2020 йил 26 июнь, Б. 80-82.

II бўлим (II часть, II part)

8. Зоитова Г.М. Методика обучения плаванию детей. Учебное пособие для студентов направления образования: 5112300-физическая культура и спорт в дошкольном и начальном образовании. Ч: печатное издательство УзГУФКС, 2021. 164 б.

9. Zoitova G. Means of motor activity: preschool children swimming //

Eastern European Scientific Journal №3/2020, Б. 10-12 [13.00.00 №1].

10. Zoitova G. Physical education for the children who are at the preschool age: developing system of pre-school educational institutions // “POLISH SCIENCE JOURNAL” International science journal Part 3/2021, Б. 427-431.

11. Зоитова Г.М., Асатова Г.Р. Педагогические особенности начального обучения плаванию детей дошкольного возраста // “ФАН СПОРТГА” илмий-назарий журнал, Б. 28-32 [13.00.00 №16].

12. Зоитова Г.М., Асатова Г.Р. Средства двигательной активности: плавание детей дошкольного возраста // “Современные технологии в физическом воспитании и спорте” материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тула – 2018, Б. 241-245.

13. Зоитова Г.М., Кадырова А.Б. Использование инновационных методов для обучения плаванию детей дошкольного возраста // “Образование и наука в XXI веке” научно-образовательный журнал 2021, Б. 918-923.

14. Зоитова Г.М., Сухова Е.Р., Кадырова А.Б. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях глубоко бассейна с использованием вспомогательных средств // “Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития” Челябинск – 2021, Б. 240-243.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнал тахририяти тахрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84¹/₁₆. “Times New Roman” гарнитура. Рақамли босма усулда босилди.

Шартли босма табағи 3,5. Адади 100. Буюртма №77.

Гувоҳнома reestr № 10-3719

“ЎзР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси” босмахонасида чоп этилди.

100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.