

**BOLALAR UCHUN SUZISH MASHG'ULOTLARINI O'QITISH
METODIKASI*****Rajapov G'olibbek Oripovich****Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistant o'qituvchisi*

Annotatsiya. Maqolada bolalar uchun suzish mashg'ulotlarini o'qitish metodikasi, mashg'ulotlarning bosqichlari, pedagogik tamoyillari, xavfsizlik qoidalari va o'yin elementlaridan foydalanish tavsiyalari tahlil qilinadi. Suzish mashg'ulotlarining samarali tashkil etilishi bolalarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Suzish, bolalar, mashg'ulotlar, pedagogika, xavfsizlik, o'yin metodikasi.

Аннотация. В статье анализируется методика обучения плаванию детей, этапы занятий, педагогические принципы, правила безопасности и рекомендации по использованию игровых элементов. Эффективная организация занятий по плаванию способствует физическому, психологическому и социальному развитию детей.

Ключевые слова: Плавание, дети, занятия, педагогика, безопасность, игровые методы

Annotation. The article analyzes the methodology of teaching swimming to children, the stages of lessons, pedagogical principles, safety rules, and recommendations for using game elements. Effective organization of swimming lessons contributes to children's physical, psychological, and social development.

Keywords: Swimming, children, lessons, pedagogy, safety, game-based methodology

Kirish.

Suzish inson salomatligini mustahkamlovchi, jismoniy rivojlanishni tezlashtiruvchi va sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi eng samarali sport turlaridan biridir. Bolalarda suzish ko'nikmalarini erta yoshdan shakllantirish



ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda suzish mashg'ulotlarini o'qitish metodikasi sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u bolalar organizmining yosh xususiyatlari, suv muhiti sharoitlari va pedagogik yondashuvlar asosida ishlab chiqiladi.

Suzish bolalarda intizom, sabr-toqat, jasorat va o'z kuchiga ishonchni rivojlantiradi. Shu bilan birga, u yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarini mustahkamlaydi. Shu sababli, bolalar uchun suzish mashg'ulotlarini samarali tashkil etish o'qituvchining metodik tayyorgarligi va individual yondashuviga bevosita bog'liqdir.

Suzish mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari. Bolalar uchun suzish mashg'ulotlarining asosiy maqsadi — ularni suvda erkin harakatlanish, suzishning asosiy usullarini o'rganish hamda sog'lom jismoniy rivojlanishni ta'minlashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- Bolalarni suv muhitiga moslashtirish va suvdan qo'rqish hissini yo'qotish;
- To'g'ri nafas olishni o'rgatish;
- Suzishning boshlang'ich harakatlarini o'zlashtirish;
- Jismoniy sifatlar — chidamlilik, chaqqonlik, kuch va muvozanatni rivojlantirish;
- Gigiyena va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Bolalarni suv muhitiga moslashtirish bosqichi. Suzishga o'rgatishning dastlabki bosqichida asosiy e'tibor bolalarning suvdan qo'rqish hissini yengish va suv muhitiga moslashishiga qaratiladi. Odatda bu bosqichda quyidagi mashqlar bajariladi:

- Suyanchiqda turgan holda suvga sekin tushish;
- Suv yuzasida yotish (orqa va qorin bilan);
- Suvga puflash, suv ostida nafasni ushlab turish;
- Qo'l va oyoq harakatlarini quruqlikda mashq qilish.



Ushbu bosqichda o'qituvchi bolalarga o'yin shaklidagi topshiriqlar beradi, bu esa mashg'ulotni qiziqarli va tabiiy o'rganish jarayoniga aylantiradi.

Suzish harakatlarini o'rgatish metodikasi. Suzishning asosiy usullari — krol (erkin usul), bras, delfin va orqa bilan suzish. Bolalar uchun dastlab bras va orqa bilan suzish usullari eng qulay hisoblanadi, chunki bu usullar harakatlarni muvofiqlashtirishni osonlashtiradi.

O'qitish jarayonida har bir harakat bosqichma-bosqich o'rgatiladi:

1. Qo'l harakatlari — quruqlikda mashq qildiriladi, so'ngra suvda qaytariladi;
2. Oyoq harakatlari — maxsus taxtachalar yordamida suvda bajariladi;
3. Nafas olish — suv ostida havo chiqarish, suv yuzasida nafas olish o'rgatiladi;
4. Harakatlarni birlashtirish — qo'l, oyoq va nafas olishni uyg'unlashtirish.

Bu bosqichda o'qituvchi bolalarning har bir harakatini kuzatib, xatolarni to'g'rilash va to'g'ri texnikani mustahkamlashga e'tibor beradi.

Dars tuzilmasi va mashg'ulotlar ketma-ketligi. Suzish darslari odatda quyidagi tuzilma asosida tashkil etiladi:

1. Kirish qismi (5–10 daqiqa) — quruqlikdagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, isitish mashqlari, suv xavfsizligi haqida qisqa suhbat;
2. Asosiy qism (20–25 daqiqa) — suvdagi amaliy mashqlar: nafas olish, suzish texnikasi, o'yinlar;
3. Yakuniy qism (5–10 daqiqa) — yengil cho'zilish mashqlari, tinchlantiruvchi o'yinlar, yakuniy xulosalar.

Mashg'ulotlar haftasiga 2–3 marta o'tkazilishi tavsiya etiladi. Boshlang'ich bosqichda mashg'ulot davomiyligi 30–40 daqiqa, keyinchalik esa 60 daqiqagacha uzaytiriladi.

O'qitishning pedagogik tamoyillari. Bolalar bilan ishlashda quyidagi metodik tamoyillarga amal qilish zarur:



1. Soddadan murakkabga tamoyili — harakatlar oddiy elementlardan boshlab, asta-sekin murakkablashadi;
2. Ko'rgazmalilik — o'qituvchi har bir mashqni avval o'zi bajarib ko'rsatadi;
3. Individual yondashuv — har bir bolaning yosh, jismoniy tayyorgarlik va psixologik holatiga qarab topshiriqlar beriladi;
4. Qiziqishni oshirish — mashg'ulotlar o'yin shaklida olib boriladi;
5. Xavfsizlik — suvdagi harakatlar doimo nazorat ostida bo'lishi zarur.

O'yin va raqobat elementlaridan foydalanish. Bolalar o'yin orqali tezroq o'rganadi. Shu sababli suzish mashg'ulotlarida quyidagi o'yin mashqlari keng qo'llaniladi:

“Suv ostida kim uzoq nafas ushlab turadi?”;

“Suvda kim tez yuradi?”;

“To'pni suzib olib kelish”;

“Delfincha suzish” kabi o'yinlar.

Bu mashqlar bolalarda raqobat hissini, diqqatni jamlashni va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Suzish o'rgatishda xavfsizlik qoidalari. Suzish darslarida xavfsizlik choralari birinchi o'rinda turadi. Quyidagi talablar doimo bajarilishi zarur:

Har bir mashg'ulotda tibbiy kuzatuv va instruktor nazorati;

Suv harorati 26–28°C atrofida bo'lishi;

Bolalar suvda 15–20 daqiqadan ortiq bo'lmasligi;

Favqulodda holatlarda yordam ko'rsatish usullarini bilish.

O'qituvchi bolalarga doimiy ravishda xavfsizlik qoidalarini eslatib turishi kerak.

Natijalarni baholash va individual rivojlanish. Suzish o'rgatish jarayonida har bir bolaning yutuqlari bosqichma-bosqich qayd etiladi. Baholashda quyidagi mezonlar inobatga olinadi:

Suyuq muhitda o'zini erkin tutish darajasi;

To'g'ri nafas olish va harakatlarni uyg'unlashtirish;



Suzish masofasini oshirish;

Charchamasdan harakatlanish qobiliyati.

Baholash natijalari asosida o'qituvchi mashg'ulot dasturini individuallashtiradi.

Xulosa.

Bolalar uchun suzish mashg'ulotlarini o'qitish metodikasi — bu nafaqat sport texnikasini o'rgatish, balki bolalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiqodni shakllantirishdir. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Suzish orqali bola sog'lom, intizomli va o'z kuchiga ishonuvchi shaxs sifatida shakllanadi. Shu sababli, har bir maktab va sport muassasasida suzish bo'yicha muntazam mashg'ulotlarni yo'lga qo'yish zamon talabi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Saidov D. O'zbekiston sportida suzish mashg'ulotlarini o'qitish metodikasi. Toshkent, 2020.
2. Karimov A. Bolalar suzish darslarini tashkil etish. Toshkent: Fan, 2019.
3. Бурцев А.Н. Методика обучения плаванию. Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Maglischo E.W. Swimming Fastest. Human Kinetics, 2015.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki plovtsov v sovremennom sporte. Kiev, 2017.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
8. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). О 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.