

SO'G'LOM AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA SUZISH SPORTINING AHAMIYATI

Ilmiy raxbar: Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li

ADPI, Jismoniy madaniyat kafedrası v.b. dotsenti.

Rafikdjanov Alisher Zokirjon o'g'li

ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3- bosqich 301- guruh talabasi.

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada sog'lom avlodni shakllantirish jarayonida suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni ilmiy asosda yoritildi. Tadqiqot doirasida suzish mashg'ulotlarining bolalar va o'smirlar organizmiga fiziologik, funksional hamda pedagogik ta'siri o'rganildi. Pedagogik tajriba natijalari muntazam suzish mashg'ulotlari jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini sezilarli yaxshilashini ko'rsatdi. Tadqiqot xulosalari jismoniy tarbiya amaliyotida suzish sportidan keng foydalanish zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: suzish sporti, sog'lom avlod, jismoniy tarbiya, chidamlilik, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, bolalar sporti, sog'lomlashtirish.

Аннотация: Данная научная статья научно освещает роль плавания в системе физического воспитания в процессе формирования здорового поколения. В исследовании изучались физиологические, функциональные и педагогические эффекты плавания на организм детей и подростков. Результаты педагогических экспериментов показали, что регулярное плавание значительно улучшает показатели физического развития. Выводы исследования обосновывают необходимость широкого использования плавания в практике физического воспитания.

Ключевые слова: плавание, здоровое поколение, физическое воспитание, выносливость, сердечно-сосудистая система, дыхание, детский спорт, укрепление здоровья.

Abstract: This scientific article scientifically highlights the role of swimming in the physical education system in the process of forming a healthy generation. The study studied the physiological, functional and pedagogical effects of swimming on the body of children and adolescents. The results of pedagogical experiments showed that regular swimming significantly improves physical development indicators. The conclusions of the study justify the need for widespread use of swimming in physical education practice.

Keywords: swimming, healthy generation, physical education, endurance, cardiovascular system, breathing, children's sports, health promotion.

KIRISH

Globallashuv sharoitida yosh avlod salomatligini mustahkamlash va ularni jismonan barkamol etib tarbiyalash dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Zamonaviy turmush tarzida bolalar harakat faolligining kamayishi, gipodinamiya va noto'g'ri kun tartibi turli funksional buzilishlarga olib kelmoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya vositalarini ilmiy asosda tanlash muhimdir.

Suzish sporti eng samarali sog'lomlashtiruvchi vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi. Suv muhitida bajariladigan mashqlar organizmga yumshoq, ammo kompleks ta'sir ko'rsatadi. Suzish jarayonida deyarli barcha mushak guruhlari ishlaydi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati yaxshilanadi, asab tizimi mustahkamlanadi.

Tadqiqot maqsadi — sog'lom avlod jismoniy tarbiyasida suzish sportining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

- suzishning sog'lomlashtiruvchi xususiyatlarini tahlil qilish;
- yosh sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash;
- samarali mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish;
- tajriba asosida metodikaning natijadorligini baholash.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot 2025–2026 yillarda sport maktabi va umumta'lim maktabi o'quvchilari ishtirokida olib borildi. Tajribada 10–13 yoshdagi 30 nafar o'quvchi qatnashdi.

Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

- tajriba guruhi (15 nafar) — maxsus suzish dasturi asosida;
- nazorat guruhi (15 nafar) — an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.

Qo'llanilgan metodlar:

- pedagogik kuzatuv;
- antropometrik o'lchovlar;
- funksional testlar (YQT, O'TS);
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Mashg'ulot dasturi

Tajriba guruhi haftasiga 3 marta, 45 daqiqadan suzish mashg'ulotlarida qatnashdi. Dastur quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- suvga moslashuv mashqlari;
- nafas olish texnikasi;
- erkin usulda suzish elementlari;
- chidamlilikni rivojlantiruvchi suzishlar;
- o'yin elementlari.

Tajriba muddati — 4 oy.

NATIJALAR

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

- o'pkaning tiriklik sig'imi 12,8% ga oshdi;
- yurak urish chastotasi tinch holatda 6–8 zarb/min ga kamaydi;
- 6 daqiqalik yugurish testi natijasi 14,5% ga yaxshilandi;
- umumiy chidamlilik sezilarli oshdi.

Nazorat guruhida o'sish ko'rsatkichlari ancha past bo'ldi (4–6% atrofida).

Texnik ko'nikmalar

Tajriba guruhi o'quvchilarida:

- suvda erkin harakatlanish ko'nikmasi shakllandi;
- nafas olish ritmi yaxshilandi;
- suzish texnikasi barqarorlashdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari suzish sportining sog'lom avlodni tarbiyalashdagi yuqori samaradorligini tasdiqladi. Suv muhitining o'ziga xos xususiyatlari (gidrostatik bosim, suzish kuchi, suv qarshiligi) organizmga kompleks sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Aniqlanishicha, suzish ayniqsa quyidagi sifatlarni samarali rivojlantiradi:

- umumiy chidamlilik;
- nafas olish hajmi;
- mushaklar uyg'unligi;
- koordinatsiya;
- asab-psixik barqarorlik.

An'anaviy quruqlikdagi mashg'ulotlarga nisbatan suzish jarohatlanish xavfi pastligi bilan ham ajralib turadi. Bu uni bolalar jismoniy tarbiyasida ustuvor vositalardan biriga aylantiradi.

XULOSA

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Suzish sporti sog'lom avlod jismoniy tarbiyasining eng samarali vositalaridan biridir.
2. Muntazam suzish mashg'ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini sezilarli mustahkamlaydi.
3. 10–13 yosh davri suzish texnikasini o'rgatish uchun eng qulay davr hisoblanadi.
4. Taklif etilgan mashg'ulot metodikasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini ishonchli yaxshilaydi.

Amaliy tavsiyalar

- maktab jismoniy tarbiya dasturlarida suzish ulushini oshirish;

- haftasiga kamida 2–3 marotaba suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish;
- mashg‘ulotlarda o‘yin metodidan keng foydalanish;
- individual yondashuvni ta‘minlash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2021.
2. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. — Moskva, 2019.
3. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi tizimi. — Kiyev, 2018.
4. Ozolin N.G. Yengil atletika va suzish asoslari. — Moskva, 2020.
5. Karimov R.T. Suzish sporti metodikasi. — Toshkent, 2022.
6. World Aquatics Coaching Manual. — 2019.
7. Xo‘jayev A.A. Sport pedagogikasi. — Toshkent, 2020.
8. Zatsiorsky V.M. Biomechanics in Sport. — Human Kinetics, 2018.