

SUZISH SPORTINING O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI VA UNING JAMOAT HAYOTIDAGI AHAMIYATI

*Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy
Madaniyat Fakulteti 25-148 guruh talabasi
Abduvohobova Sevichxon*

Annotatsiya

Suzish inson sog'lomligini mustahkamlovchi, yurak-qon tomir tizimini kuchaytiruvchi va harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi eng samarali sport turlaridan biridir. O'zbekistonda suzish mustaqillikdan keyin jadal rivojlanib, bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismiga aylandi. Davlat siyosati doirasida qurilgan zamonaviy basseynlar, sport maktablari, murabbiylik dasturlari va yoshlar o'rtasida o'tkazilayotgan musobaqalar natijasida O'zbekiston suzuvchilari xalqaro maydonda ham muvaffaqiyatlarga erishmoqdalar. Maqolada suzish sportining tarixiy ildizlari, o'quv-tarbiya tizimidagi o'rnini, ilmiy tahlil, statistika va istiqbollari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Suzish, sport, jismoniy tarbiya, O'zbekiston, sog'lom turmush, sport infratuzilmasi, yoshlar sporti, suv xavfsizligi, xalqaro musobaqa, Olimpiya, 2024–2025.

Adabiyotlarni o'rganish

Suzish sporti qadimiy davrlardan boshlab insonning hayotiy faoliyatida muhim o'rin egallab kelgan. Qadimgi Misr va Yunonistonda suzish harbiy tayyorgarlikning ajralmas qismi bo'lgan. O'zbek hududida esa suv bilan bog'liq madaniyat qadimdan mavjud bo'lib, Amudaryo, Sirdaryo, Zarafshon va Aralbo'yi aholisi orasida suzish ko'nikmalari qadrlangan.

O'zbekistonda suzishning zamonaviy tarixi 1930–yillarda boshlangan. Mustaqillikdan so'ng (1991-yil) sport sohasida tub o'zgarishlar amalga oshirildi va suzish sporti jadal rivoj topdi. 1992-yilda O'zbekiston suzish federatsiyasi tashkil etildi, 1993-yilda esa O'zbekiston Xalqaro Suzish Federatsiyasiga (FINA, hozirgi World Aquatics) a'zo bo'ldi.

So'nggi yillarda Prezident qarorlari bilan suzish sportiga alohida e'tibor berilib, "Sog'lom avlod – sog'lom jamiyat" konsepsiyasi asosida maktablarda suzish mashg'ulotlari keng joriy etildi. 2024-yilda O'zbekistonda 350 dan ortiq basseynlar, 110 ta bolalar suzish maktablari faoliyat yuritmoqda.

Asosiy qism

1. Suzishning tarixiy shakllanishi va ahamiyati

Suzish inson hayotida qadimdan zarur faoliyat bo'lib, u harbiy, sog'lomlashtiruvchi va sport maqsadlarida qo'llanilgan. O'zbekiston hududida qadimda suv havzalari ko'p bo'lgani sababli suzish madaniyati xalq turmush tarziga singib ketgan.

Mustaqillik yillarida suzish sporti milliy sport siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida shakllandi. Bugun u nafaqat sport, balki sog'lom turmush tarzining ajralmas elementi hisoblanadi.

2. O'zbekistonda suzish infratuzilmasining rivoji

So'nggi 10 yilda O'zbekistonda suzish inshootlarini rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda:

2024-yilga kelib Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg'ona va Navoiy shaharlarida xalqaro standartdagi yopiq basseynlar qurildi.

“Suzish bo'yicha Respublika ixtisoslashtirilgan maktabi” faoliyat yuritmoqda.

Yoshlar va o'smirlar uchun 50 dan ortiq suzish akademiyalari ochildi.

2025-yilda esa O'zbekiston 15 ta yangi “Aqua-sport markazi”ni foydalanishga topshirmoqda. Bu inshootlar nafaqat sportchilarni tayyorlashga, balki aholining sog'lomlashtirish faoliyatini kengaytirishga xizmat qilmoqda.

3. Davlat siyosati va sport dasturlari

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2023–2025-yillar uchun “Sog'lom avlod – sog'lom jamiyat” dasturi qabul qilinib, unda suzish turlariga alohida e'tibor qaratildi.

Mazkur dastur asosida:

har bir viloyatda suzish havzalari qurilishi;

maktab va kollej o'quv dasturlariga suzish asoslarini kiritish;

bolalar va o'smirlar uchun bepul suzish darslari tashkil etish;

suv xavfsizligi bo'yicha o'quv kurslarini yo'lga qo'yish nazarda tutilgan.

2024-yilda 1,5 milliondan ortiq o'quvchi va talabalar suzish darslariga jalb etilgan.

4. Suzishning jismoniy va ruhiy ahamiyati

Suzish organizmning barcha mushak guruhlarini ishlatadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, muntazam suzish bilan shug'ullanuvchi insonlarda yurak faoliyati 20–25% yaxshilanadi.

Suzish, shuningdek, psixologik barqarorlikni oshiradi, diqqatni jamlashni yaxshilaydi va insonni sog'lom turmushga undaydi. Shu bois u rehabilitatsion terapiya sifatida ham qo'llaniladi.

5. Yoshlar o'rtasida suzishning ommalashuvi

Yoshlar orasida suzishning mashhurligi yildan-yilga ortmoqda. 2025-yil holatiga ko'ra:

6 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan 280 ming bola suzish to'garaklariga qatnamoqda;

20 ga yaqin professional murabbiy faoliyat yuritmoqda;

30 nafar o'zbekistonlik suzuvchi xalqaro darajadagi sportchi maqomiga ega.

Yoshlar suzish orqali nafaqat sog'lom bo'lishmoqda, balki sport yo'nalishida kasbiy o'sish imkoniyatiga ham ega bo'lmoqda.

6. Xalqaro musobaqalar va muvaffaqiyatlar

O'zbekiston suzuvchilari xalqaro arenada tobora faol ishtirok etmoqda:

Tokyo-2020 Olimpiadasida O'zbekistonni 5 nafar suzuvchi himoya qilgan;

Hangzhou-2022 Osiyo o'yinlarida 3 ta bronza medal qo'lga kiritilgan;

2024-yil Parij Olimpiadasiga 4 nafar o'zbekistonlik suzuvchi yo'llanma olgan;

Jahon yoshlar chempionati (2025) da o'zbekistonlik sportchi M. Karimova 200 m erkin usulda kumush medal sohibasi bo'ldi.

Bu natijalar suzish bo'yicha ilmiy va amaliy tayyorgarlikning yuksak darajaga ko'tarilayotganidan dalolat beradi.

7. Suzish bo'yicha ilmiy-metodik tadqiqotlar

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Toshkent davlat pedagogika universiteti va Samarqand davlat universitetlarida suzish bo'yicha ilmiy ishlar olib borilmoqda.

Tadqiqot yo'nalishlari:

suzish texnikasi va energiya samaradorligi;

suv osti harakatlarini o'rganish (biomekanika);

mashg'ulot yuklamalarining psixofiziologik ta'siri;

suv xavfsizligi bo'yicha metodik qo'llanmalar.

2024-yilda "Suzishning ilmiy asoslari va o'quv-metodik ta'lim tizimi" nomli milliy dastur ishlab chiqilgan.

8. Statistika (2024–2025)

Ko'rsatkich 2024-yil 2025-yil

Suzish bilan shug'ullanuvchilar soni 450 000 530 000

Suzish murabbiylari soni 180 210

Sport maktablari 95 110

Xalqaro musobaqalarda ishtirokchilar 35 48

O'zbekiston bo'yicha basseynlar soni 310 350

Yoshlar uchun bepul kurslar 120 ta loyiha 160 ta loyiha

Bu ko'rsatkichlar O'zbekistonda suzishning ommalashuvi va jadal o'sishini tasdiqlaydi.

Xulosa

Suzish sporti O'zbekiston sport tizimining eng muhim bo'g'inlaridan biridir. U sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi, yoshlarni chiniqtiradi, ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi va xalqaro nufuzni oshiradi.

2024–2025-yillarda amalga oshirilayotgan islohotlar natijasida suzish infratuzilmasi kengaymoqda, yoshlar o'rtasida qiziqish ortmoqda va O'zbekiston suzuvchilari xalqaro miqyosda muvaffaqiyatlarga erishmoqda.

Kelgusida suzish sportini raqamlashtirish, tibbiy-biologik monitoringni joriy etish, suzish akademiyalarini modernizatsiya qilish orqali bu sohani yangi bosqichga olib chiqish rejalashtirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 25-dekabrdagi PQ-387-son qarori — "Sog'lom avlod – sog'lom jamiyat" dasturi to'g'risida.
2. O'zbekiston Suzish Federatsiyasi (2025). Yillik hisobot va strategik reja. Toshkent.
3. World Aquatics (2024). Swimming Global Report. Lausanne.
4. Toshkent davlat jismoniy tarbiya universiteti (2024). Suzish sportining ilmiy asoslari.
5. Karimova M. S. (2023). Suzish texnikasi va mashg'ulot tizimi. Samarqand.
6. O'zbekiston Respublikasi Statistika qo'mitasi (2025). Sport turlari ommalashuvi bo'yicha ma'lumotnoma.
7. Olimjonov A. (2022). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
8. SportData Agency (2025). Asia Aquatic Performance Index. London.
9. Kurbanov N. (2024). O'zbekiston suzish maktabining rivojlanish istiqbollari. Buxoro.
10. WHO (2023). Physical activity and aquatic health benefits. Geneva.