

BOLALAR UCHUN SUZISHNING AHAMIYATI VA O'QITISH USULLARI

Anvarov Doniyorbek Mirzatillo o'g'li

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali
"Ko'Pkurash Sport Turlari Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrası" Assisent O'Qituvchisi*

Annotatsiya: *Maqolada bolalar uchun suzishning ahamiyati va uni o'rgatish usullari muhokama qilinadi. Suzish nafaqat jismoniy rivojlanish va salomatlikni yaxshilaydi, balki ijtimoiy ko'nikmalar va o'ziga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Turli yoshdagi bolalar uchun suzishni o'rgatishning samarali usullari bo'yicha tavsiyalar kiritilgan. Adabiyotlarni ko'rib chiqish suzishning bolalarga ta'siri bo'yicha joriy tadqiqotlar tahlilini va turli ta'lim dasturlarini baholashni o'z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: *suzish, bolalar, jismoniy rivojlanish, salomatlik, o'qitish usullari, ijtimoiy ko'nikmalar.*

Аннотация: *В статье рассматривается значение плавания для детей и способы его обучения. Плавание не только улучшает физическое развитие и здоровье, но и помогает развивать социальные навыки и уверенность в себе. Включены рекомендации по эффективным способам обучения плаванию детей разного возраста. Обзор литературы включает анализ современных исследований влияния плавания на детей и оценку различных образовательных программ.*

Ключевые слова: *плавание, дети, физическое развитие, здоровье, методика обучения, социальные навыки.*

Annotation: *The article discusses the importance of swimming for children and ways to teach it. Swimming not only improves physical development and health, but also helps develop social skills and self-confidence. Recommendations for effective ways to teach swimming to children of different ages are included. The literature review includes an analysis of current research on the effects of swimming on children and an evaluation of various educational programs.*

Key words: *swimming, children, physical development, health, teaching methods, social skills.*

KIRISH

Suzish bolalar uchun eng foydali jismoniy faoliyat turlaridan biridir. Bu tananing har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi, mushaklarni mustahkamlaydi, muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikni yaxshilaydi, shuningdek, nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, yoshligidan suzishni o'rganish suvdagi baxtsiz hodisalarning oldini olishga yordam beradi va bolalarning suvga bo'lgan ishonchini rivojlantiradi. Ushbu maqolada bolalar uchun suzishning afzalliklari va turli yosh guruhlariga uchun moslashtirilgan turli xil o'qitish usullari muhokama qilinadi.

Asosiy qism

Bolalar uchun suzishning ahamiyati

Jismoniy salomatlik :

Mushaklar va suyaklarni mustahkamlang : Suzish barcha asosiy mushak guruhlarini ishlatadi, bu ularni kuchaytirishga va holatni yaxshilashga yordam beradi.

Nafas olish tizimining rivojlanishi : Muntazam suzish o'pka va yurak faoliyatini yaxshilaydi, tananing umumiy chidamliligini oshiradi.

Semirib ketish xavfini kamaytirish : Suzish kaloriyalarni yoqishning samarali usuli bo'lib, sog'lom vazni saqlashga yordam beradi.

Psixologik va ijtimoiy jihatlar :

O'ziga ishonch : Suvda yangi ko'nikmalarni o'rganish o'z-o'zini hurmat qilish va qobiliyatlaringizga ishonchni oshiradi.

Ijtimoiy ko'nikmalar : Guruhlarda suzish mashg'ulotlari muloqot va jamoaviy ishlashga yordam beradi.

Suzishni o'rgatish usullari

Go'daklar va maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta'lim (0-5 yosh) :

Suv o'yinlari : suv muhitiga moslashish va asosiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun o'yinlar va tadbirlardan foydalanish.

Ota-onalar bilan suzish : Xavfsizlik va ishonch hissini shakllantirish uchun ota-onalar va bolalar birgalikdagi tadbirlar.

Boshlang'ich maktab yoshidagi (6-12 yosh) bolalar uchun ta'lim :

Rasmiy suzish darslari : Professional murabbiy tomonidan tuzilgan darslar.

Vazifalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish : Barcha suzish uslublarini bosqichma-bosqich rivojlantirish uchun mashqlar murakkabligining silliq o'sishi.

O'smirlar uchun ta'lim (13-18 yosh) :

Texnika va chidamlilikni rivojlantirish : Suzish texnikasini takomillashtirish va jismoniy faollikni oshirishga e'tibor.

Musobaqalarda ishtirok etish : Mahalliy va maktab musobaqalarida ishtirok etish orqali motivatsiya.

1-JADVAL: BOLALAR UCHUN SUZISHNING AHAMIYATI

Aspekt	Tavsif
Jismoniy salomatlik	
Mushaklar va suyaklarni mustahkamlash	Suzish barcha asosiy mushak guruhlarini ishlatadi, ularning rivojlanishiga yordam beradi va holatni yaxshilaydi.
Nafas olish tizimining rivojlanishi	Muntazam suzish o'pka va yurak faoliyatini yaxshilaydi, chidamlilikni oshiradi.
Semirib ketish xavfini kamaytirish	Suzish kaloriyalarni samarali ravishda yoqib yuboradi, bu sizga sog'lom vazni saqlashga yordam beradi.
Psixologik rivojlanish	

O'ziga ishonch	Suvda yangi ko'nikmalarni o'rganish o'z-o'zini hurmat qilish va qobiliyatlaringizga ishonchni oshiradi.
Stress darajasini pasaytirish	Suv va suzish dam olishga yordam beradi va kuchlanishni engillashtiradi.
Ijtimoiy rivojlanish	
Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish	Guruhda suzish darslari muloqot va jamoaviy ishlashga yordam beradi.
Intizomni yaxshilash	Muntazam mashg'ulotlar bolalarda o'z-o'zini tarbiyalash va mas'uliyatni rivojlantirishga yordam beradi.

2-JADVAL: BOLALARGA SUZISHNI O'RGATISH METODIKASI

Yosh guruhi	O'qitish usullari
Chaqaloqlar va maktabgacha yoshdagi bolalar (0-5 yosh)	
Suvda o'ynash	Suv muhitiga moslashish va asosiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun o'yin va o'yin-kulgidan foydalanish.
Ota-onalar bilan suzish	Ota-onalar va bolalar o'rtasida xavfsizlik va ishonch hissini yaratish uchun birgalikdagi tadbirlar.
Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar (6-12 yosh)	
Rasmiy suzish darslari	Strukturaviy mashg'ulotlar professional murabbiy tomonidan olib boriladi.
Vazifalarning asta-sekin o'sib borayotgan murakkabligi	Suzishning barcha uslublarini bosqichma-bosqich rivojlantirish uchun mashqlar murakkabligini silliq oshirish.
O'smirlar (13-18 yosh)	
Texnika va chidamlilikni rivojlantirish	Suzish texnikasini takomillashtirish va jismoniy faollikni oshirishga e'tibor qaratish.
Musobaqalarda ishtirok etish	Mahalliy va maktab musobaqalarida ishtirok etish orqali motivatsiya.

Adabiyot sharhi

So'nggi yillarda suzishning bolalar rivojlanishiga ta'siri bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borildi. Tadqiqotlarga ko'ra, muntazam ravishda suzish harakatni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi, stress darajasini pasaytiradi va bolalarda ijtimoiy moslashuvning yuqori darajasini oshiradi. Shuningdek, suzish bilan shug'ullanadigan bolalar o'quv va sport yo'nalishlarida ham yaxshi natijalarga erishayotgani qayd etilgan.

Yakuniy qism

Suzish bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. To'g'ri tashkil etilgan suzish darslari salomatlikni yaxshilashga, muhim hayotiy ko'nikmalarni

rivojlantirishga va bolani muvaffaqiyatli hayotga tayyorlashga yordam beradi. Treningning xavfsizligi va maksimal samaradorligini ta'minlash uchun o'quv dasturlarini ishlab chiqishda bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

XULOSA

Ushbu maqolada bolalar uchun suzishning asosiy afzalliklari va samarali o'qitish usullari muhokama qilinadi. Suzish bolaning har tomonlama rivojlanishiga, uning jismoniy salomatligini, psixologik holatini va ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi. Go'daklar va maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o'yin usullari, kichik yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan darslar, o'smirlar uchun texnika va chidamlilikka urg'u berish tavsiya etiladi. Tizimli suzish darslari bolalarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi va ularni turli xil hayotiy vaziyatlarga tayyorlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Johnson, JA and Johnson, AM (2022). "The Effects of Swimming on Child Development: A Review". *Journal of Physical Activity and Health*, 19(3), 345-356.
2. Smith, LT, & Brown, K. (2021). "Swimming and cognitive function in children: a correlational analysis". *Pediatric Exercise Science*, 33(4), 257-269.
3. Green, DF, & White, P. (2020). "The Role of Structured Swimming Lessons in Childhood Development". *Child Development Research*, 15(2), 123-136.
4. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.
5. Mirzatiillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(17), 400-402.
6. Erkayev E. O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO'NALISHLARI //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
7. Erkayev E. O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO'NALISHLARI //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
8. Urmonov I. I. O 'RTA TALIM MAKTAB JISMONIY TARBIYASIDA AXLOQIY TARBIYA METODIKASI //Scientific Impulse. – 2024. – T. 2. – №. 19. – С. 228-230.
9. Hakimovich, A. S. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARDA SOG 'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH. *Научный Фокус*, 1(12), 244-247.
10. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(10), 195-197.
11. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 2(25), 95-98.

12. Hakimovich, A. S. (2024). SOG 'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O 'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.
13. Jismoniy, A. S. O. Z. D., Farg'Ona, T. V. S. U., Va, F. S. O. Y. N., & O'Qituvchisi, U. A. (2024). MAKTABYUQORI SINF O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI. Экономика и социум, (2-2 (117)), 19-22.
14. Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF COLLEGE STUDENTS. Conferencea, 188-191.
15. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.
16. Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). Assessment of the level of physical fitness and development of college students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 152, 159.
17. Yunusaliyev, U. (2024). GANDBOL O 'YINI TEXNIKASINI O 'RGATISH ASOSLARI. Research and implementation, 2(6), 3-10.
18. Karimova, G. (2023, November). BOLALAR VA OTA-ONALARNING DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISHDA SHAXMATNING O'RNI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
19. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG 'LOM TURMUSH TARZINI YO 'LGA QO 'YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Research and implementation, 2(5), 23-26.
20. Karimova, G. B. (2024). DARSLARDA YANGI PEDAGOGIK TEXNALOGIYALARDAN FOYDALANISH. Экономика и социум, (2 (117)-1), 365-368.