

**BOLALARNING SUVDAN QO'RQMASLIKKA VA SOG'LOM BO'LIB  
SHAKLLANISHIDA SUZISHNING O'RNI**

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Sport va harakatli o'yinlar kafedrası o'qituvchisi:

**Aminov Botir Umidovich**

**Annotatsiya.** Maqolada, jismoniy tarbiya va sport insonni zaruriy faoliyatlari, mudofa hamda mehnatga tayyorlovchi usullardan biri, nafas va odob-ahloq tarbiyasi bobida, baynalminal aloqalarni mustahkamlash hamda aholining suzishga bo'lgan munosabati, unga bo'lgan qiziqishini o'rgatishda va rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, sog'liqni saqlash, sihat-salomatlik aqliy qobiliyat, jismoniy mashqlar.

Respublikamiz ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy yuksalib bormoqda. Bu davrda aholining salomatligini mustahkamlash, umrini uzaytirish, ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini yanada takomillashtirish masalalari davlatimiz siyosatining eng ustuvor va markaziy yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Zero, har tomonlama kamol topgan insonni tarbiyalab voyaga yetkazmasdan turib, kelajagi buyuk davlat qurish mumkin emasligini e'tirof etgan hukumatimiz bu masalaga alohida g'amxo'rlik qilib kelmoqda.

Mustaqillik sharofati tufayli mamlakatimizning turli xudularida, ayniqsa, uzoq qishloqlarda zamonaviy sport inshootlari qurilib, ushbu inshootlar ilg'or texnologiyalar asosida tayyorlangan sport jihozlari bilan ta'minlanib, yoshlarga xizmat ko'rsatib kelmoqda.

Prezidentimiz tomonidan (2022) yilni «Inson qadrini ulug'lash va faol mahalla yili» deb e'lon qilinishi va shu munosabat bilan ishlab chiqilgan uzoq muddatli davlat dasturlarining izchillik bilan amalga tatbiq etilayotganligi aholi salomatligini mustahkamlash, ma'naviy-madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlarni

shakllanishiga olib kelmoqda. Hozirda, millatimiz kelajagini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport tobora milliy istiqlol mafkurasini "strategik" quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston Konstitutsiyasi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" kabi konseptual hujjatlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berilishi, 1992- yilda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida " Qonunning qabul qilinishi va 2015 yilda uning yangi tahririni joriy etilishi, ta'lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorlar, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi"ning tuzish to'g'risidagi farmonini izchillik bilan hayotga bosqichma-bosqich joriy etilayotganligi jismoniy tarbiya va sport jumladan, bolalar sporti davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida ravnaq topayotganidan dalolat beradi. Ushbu qonun, qaror va farmonlar shu sohada faoliyat yurtib kelayotgan mutaxassislar zimmasiga yuksak mas'uliyat yuklash barobarida yurtimizning har bir fuqarosini jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqishga, hamda tasavvurini kengaytirishga undaydi. Qayd etish lozimki ta'lim, sihat-salomatlik, jismoniy tarbiya va sportga oid hujjatlarda o'z aksini topib kelayotgan Davlat dasturlarining yanada chuqurroq o'rganib qararak, bugungi va kelajak avlodni sog'lomlashtirish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari yotganiga guvoh bo'lamiz.

Suzish aholi jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Chunki, suzish kishilarning jismoniy va ruhiy qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi ko'pgina musqul gruppalarining bir tekis rivojlanishiga yordam beradi. Bir qancha kasalliklarning oldini olish va davolashda |yurak-tomir va nafas sistemalari kasalliklarining boshlang'ich davrida, modda almashinuvchining bo'zilishi, bo'g'imlarda harakatchanlik susayganda va hokazolarda| suzish mashqlari davolash vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, suzishga qadimdan hayotiy ehtiyoj sifatida qarab kelingan.

Biroq hozirda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun barcha sharoitlar yaratilib berilayotgan bir vaqtda yoshlar orasida suzishni bilmaydiganlar ko'pchilikni tashkil etishi achinarli holdir.

Respublikamiz aholisining suzishga bo'lgan salbiy munosabatlarining asosiy sabablarini quyidagicha talqin etish mumkin: Bolani yoshlik chog'ida suvdan qo'rqmaslikka o'rgatish masalan; Suvdan juda qo'rqadigan bolalar uchun-uncha katta miqdorda bo'lmagan suv sig'imi bo'lishi kerak. Agar bola suvdan vahimali darajada qo'rqsa, suv bilan bola o'rtasidagi munosbatni tovoqdagi suv qo'magida boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Tovoqqa suv quyib, o'yinchoqlar, turli shaklchalar va idishchalarni soling. Bola suvni qancha berilib o'ynasa shuncha yaxshi. Agar bola vanna ichida tovoqdagi suvchani o'ynashni xohlasa tovoqni vannaga soling va bolani ham o'tkazing. Aksincha vanna ichiga tushishni istamasa, oshxona poli ustida, rakovina ustida o'ynashi ham mumkin. Shuningdek, ko'cha yoki hovlida o'ynasa ham bo'ladi. Ammo bu jarayonni aslo puflama hovuzchalarda bajarmang.

Biroz ko'proq suv sig'imiga o'tamiz agar bola suv ichida mamnuniyat bilan o'ynasa, uni hovlidagi havo bilan to'ldirilgan hovuzchaga o'tkazish mumkin. Agar sizda shahar tashqarisidagi hovli (dacha) bo'lmasa, ko'l bo'yidagi plyaj, yaqin atrofdagi suv havzalariga borib ko'l suvidan ishiriladigan hovuzchaga oz miqdorda quyib, bolangizning o'yinchoqlarini soling. Bola suvdan vahimali darajada qo'rqmasa, yuqoridagidek tovoqchadagi oz miqdordagi suv bilan boshlamasa ham bo'ladi. Shishirilgan hovuzchaga ham hojat yo'q. Uncha katta bo'lmagan hovuzda bola oyoqlarini ho'llab, suv bilan o'ynagani ma'qul. Bu safar ham turli o'yinchoqlar yordamida. Masalan: turli shaklchalar, o'rdakchalar va shunga o'xshash. Bolaga qo'shib siz ham suv ichida o'ynang. Qancha ko'p o'nasangiz shuncha yaxshi. Bola o'zlashtirib olishi kerak bo'lgan muhim narsalardan biri bu yuzini hech qanday qo'rqusiz suvga botira olishdir. Bolangiz agar zig'ircha ham cho'chishsiz suvga yuzi bilan kira olsa, bilingki bir necha haftadan so'ng mustaqil suzishni boshlaydi.

Mohirona bo'lasada, harakatlar bilan suv yuzasida o'zini tutib turib, bir ikki metr masofaga suzadi. Demak, biz burun kataklarini barmoqlar bilan berkitmaslikni (bu kattaroq yoshdagi bolalarga ham taalluqli) bilib oldik. Bolaning yuzi bo'sh holatda bo'lishi, uni tirishtirmasligi, ko'proq havo to'plab olishga "tantanali" harakat qilmasligi hamda lunjini ishiring olmasligi kerak. Barchasi hotirjamlik, oson va mamnuniyat bilan amalga oshirilishi darkor. Bola suvdaligida turli qo'shiqlar, she'rlar va topishmoqlarni aytishi ham mumkin. Mashg'ulotlar chog'ida bolangizni maqtov so'zlari bilan siylang. Xatto arziyas mustaqil harakati uchun ham maqtang. Bolangizga o'z mehringizni ko'rsating. Har qanday xolda ham uni qo'llab-quvvatlang. Sho'ng'ishni bajarganida esa o'pib qo'ying. Buning barchasidan so'ng, ishoring, bolangiz tez orada suzib ketadi.

Suzish inson salomatligida muhim ahamiyat kasb etadi. Suzish nafaqat tanadagi deyarli barcha mushaklarni ishlatadi, balki ko'p miqdordagi kaloriyalarni yo'qotishga yordam beradi. Shuningdek, u miyani zararlardan himoya qiladi. Suzish insonga zavq bag'ishlaydi. Ayniqsa, yozda ko'pchilikning miriqib suzgisi keladi. Buning uchun kimdir maxsus havzalarni tanlasa, yana kimdir daryo yoki ko'l, oqar suvni xush ko'radi. Biroq suzish bu faqatgina rohat olish degani emas, albatta. Uning salomatlikka foydali tomonlari ko'p. Suzayotgan insonning barcha tana a'zolari harakatlanadi, bo'y o'sishiga, mushaklar baquvvatlashishiga yaxshi foyda beradi.

Shuning uchun doimiy suzishga qatnashib yurgan bolalarning yelkalari keng, baquvvat, o'zlari sog'lom bo'lishadi. Suzayotgan insonning barcha tana a'zolari harakatlanadi, bo'y o'sishiga, mushaklar baquvvatlashishiga yaxshi foyda beradi. Shuning uchun doimiy suzishga qatnashib yurgan bolalarning yelkalari keng, baquvvat, o'zlari sog'lom bo'lishadi. Bundan tashqari suzish asab tizimi faoliyatini ham normal holatga keltiradi. Shuning uchun yoshidan qat'i nazar, cho'milish barcha uchun birdek foydali, bolalar tug'ilganidan boshlab suzishni o'rgatish kerak.

Ayrim maktabgacha tarbiya muassasalari va maktablarda suzishga o'rgatadigan suv havzalari yetishmasligi; Mavjudlaridan ham foydalanish qoniqarsiz ahvolda ekanligi; Ko'pchilik tarbiyachilar va o'qituvchilarning o'zlari suzishdan bexabarligi; Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standartida suzish uchun kam miqdorda soat ajratganligi; Ayrim jismoniy tarbiya o'quvchilarni suzish uchun shu ajratilgan soatlarga ham befarqligi;

Yuqorida keltirilgan ba'zi bir kamchilik va omillar yoshlarning jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, suzish bilan shug'ullanishlari borasida muammolar borligini yaqqol ko'rsatib turibdi. Biroq, bu manzaraga tomoshabin bo'lib turish uchun hech kimning, ayniqsa ota-ona va mutaxassislarning ma'naviy haqqi yo'q. Chunki, mustaqillik o'z imkoniyatlari va talablarini tobora kengroq namoyon etayotgan bir vaqtda, yoshlar orasida suzishni rivojlantirish va ommaviylashtirish davr taqozosidir.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda Respublikamiz yoshlarni suzishga bo'lgan ongli munosabatini tarkib toptirish uchun quyidagilarni taklif etamiz:

-suzish bo'yicha o'zbek tili adabiyotlar sonini ko'paytirish, yoki boshqa tilda yozilganlarini tarjima qilish va maktabgacha tarbiya hamda maktablarga yetkazish;

-suzish havzalari bor bo'lgan maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarida suv havzasidan aniq maqsad yo'lida foydalanish;

-suzish havzalari mavjud bo'lmagan umum ta'lim maktablari o'quvchilarni maktab rahbariyati bilan kelishgan holda yaqin atrofdagi suv havzasiga olib borib, amaliy darslarni o'tishga erishish;

-yoshlarda orasida suzishga bo'lgan qiziqishni uyg'otish maqsadida Respublikamiz hamda xorijiy davlatlarning suzuvchilari hayoti va natijalari haqida ma'lumotlar berib borish;

-suzish yoshlarning jismonan sog'lom bo'lishi va ma'naviyati yuksalishida muhim ahamiyatga ega ekanligini ota-onalar, bolalar ongiga singdirish.

Yoshlar orasida suzishning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini nazarda tutgan holda sport murabbiylari, ota-onalar, keng jamoatchilik birlashib, yuqorida berilgan takliflarni amalga oshirishsa va yakdil harakat qilishsa: Yoshlarning suzishga nisbatan ijobiy tasavvurlari kengayadi; Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi shakllanadi; Yoshlar orasida sport bilan shug'ullanuvchilar soni ko'payadi; Suzish darslari samarali tashkil etiladi; Eng asosiysi, millatimiz kelajagini shakllantirish, barkamol avlodni yaratish va tarbiyalashdek buyuk maqsadlar amalga oshiriladi. Yuqorida aytib o'tganimizdek, faqat toza suv havzalaridagina cho'milish kerakligini unutmashlik lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. I.Karimov. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch". Toshkent. O'zbekiston. 2008y.
2. Umidovich A. B., Azamovich A. M., Ismoilovna Y. F. Methods of education of endurance in basketball players of senior school age //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2022. – T. 11. – №. 10. – C. 105-109.
3. Umidovich A. B. Legal grounds for the development of the sports industry in uzbekistan //asia pacific journal of marketing & management review issn: 7.603. – 2022. – T. 11. – №. 11. – C. 46-49.
4. Umidovich A. B. Peculiarities of adaptive physical education, its role in society, importance //international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2022. – T. 11. – №. 11. – C. 335-337.
5. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich 1, Umarov Abdusamat Abdumalikovich 2, Umarova Zulxumor Urinboyevna 3, Mo'ydinov Iqbol Abduxamidovich 4, Azizov Muxammad Azamovich 5, Aminov Botir Umidovich 6, et al. "Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It." Journal of Positive School Psychology 6.10 (2022): 2183-2189.
6. Muratova G.R., Arabboyev Q.T., "The role of sport in people's health." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).

7. Муратова, Г.Р. "Сдача нормативов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» как фундамент для будущих достижений учащихся в спорте и обороне страны.: 10.53885/edinres. 2022.61. 83.030 ГР Муратова доцент КГПИ, Комилова М. студентка КГПИ." Научно-практическая конференция. 2022.
8. МУРАТОВА, Г.Р., "О проблемах развития творческой активности детей школьного возраста на уроках физической культуры." Образование. Наука. Карьера. 2018.
9. Muratova G. R. "Introduction of Credit-Module Technology in the Process of Education of Students in the Discipline of "Physical Education". Middle European Scientific Bulletin 22 (2022): 261-264.
10. Muratova, G. R. "Methodology of selection and use of mobile games as a means of connected formation of technical skills and development of physical qualities of volleyball players." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10.12 (2022): 992-993.
11. Якубжонов И. А., Якубжонова Ф. И. Развития физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем //образование наука и инновационные идеи в мире. – 2023. – Т. 18. – №. 4. – С. 127-131.
12. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, and Yakubjanova Feruzakhon Ismailovna. "Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth." Journal of Positive School Psychology 6.10 (2022): 4495-4499.
13. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, "Methodology for organizing and conducting sports events." International journal of social science & interdisciplinary research 11.09 (2022): 197-201.

14. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich,. "Monitoring of sports and mass health sports events in our country." Asia pacific journal of marketing & management review 11.11 (2022): 200-203.
15. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.
16. Икром Якубжонов "Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy madaniyat." Общество и инновации 2.2/S (2021): 688-691.
17. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich, Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna "Stol tennis o'yini orqali insonning tez anglash qobiliyatini rivojlantirish." Scientific progress 4.1 (2023): 254-259
18. Yakubjonova Feruza Ismoilovna. "The independence years of the republic of uzbekistan are a priority issue in the current development of the country through the sphere of physical culture and sports." International journal of social science & interdisciplinary research 11.09 (2022): 202-205.
19. Yakubjonova Feruza Ismoilovna, "Development of sports motivation of teenage wrestlers based on the application of action games among young people." Asia pacific journal of marketing & management review 11.12 (2022): 117-119.
20. Yakubjonova Feruza Ismoilovna "Voleybol texnikasiga o'rgatishning umumiy asoslari." Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations 2.1 (2023): 22-28
21. Гофуров Абдувохид Махмудович. "Jismoniy tarbiya va sportda menejment hamda marketing predmetining maqsad va vazifalari Jismoniy tarbiya va sport tizimining o'ziga xos xususiyatlari." Инновации в педагогике и психологии 5.4 (2022).



22. G'ofurov Abduvoxid Mahmudovich. "Analysis of the fast-power capabilities of nuclear propellers." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.4 (2022): 506-507.

23. Makhmudovich, Gafurov Abduvohid, and Gafurov Abdushokir Makhmudovich. "The Use Of Physical Exercises In Order To Improve The Healthy Lifestyle Of Students." Journal of Positive School Psychology (2023): 545-550.

25. . G'ofurov Abdushokir Makhmudovich, "Movement is the main factor of a healthy lifestyle." Open Access Repository 9.12 (2022): 4-9.

26. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." Asia pacific journal of marketing & management review 11.12 (2022): 313-318.