



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SUZISHNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

Polatova G. Q.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzish sportining rivojlanish istiqbollari tahlil qilinadi. Suzish inson salomatligini mustahkamlovchi, jismoniy barkamollikka erishishda muhim o'rin tutuvchi sport turi sifatida e'tirof etiladi. Maqolada suzish sportining ommalashuvi, ta'lim muassasalarida uni o'qitish va mashg'ulotlarni samarali tashkil etishning zamonaviy yo'nalishlari yoritilgan. Shu bilan birga, mamlakatimizda suzish sporti infratuzilmasini rivojlantirish, kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash borasida amalga oshirilayotgan ishlar ham tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'рни va istiqbollarini belgilashga, shuningdek, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. suzish, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport infratuzilmasi, ta'lim tizimi, metodika, mashg'ulot, sportchilar tayyorlash, rivojlanish istiqbollari, pedagogik jarayon.

Abstract: This article analyzes the prospects for the development of swimming in the physical education system of the Republic of Uzbekistan. Swimming is recognized as a sport that strengthens human health and plays an important role in achieving physical fitness. The article covers the popularization of swimming, modern directions for its teaching in educational institutions and the effective organization of training. At the same time, the work carried out in our country to develop the infrastructure of swimming, improve the personnel training system, and prepare athletes for international competitions is also analyzed. The results of the study serve to determine the place and prospects of swimming in the physical education system, as well as to form a healthy lifestyle among young people.

Keywords: swimming, physical education, healthy lifestyle, sports infrastructure, education system, methodology, training, training of athletes, development prospects, pedagogical process.

Аннотация: В данной статье анализируются перспективы развития плавания в системе физического воспитания Республики Узбекистан. Плавание признано видом спорта, укрепляющим здоровье человека и играющим важную роль в достижении физической формы. В статье рассматриваются вопросы популяризации плавания, современные направления его преподавания в образовательных учреждениях и эффективная организация тренировок. Также анализируется работа, проводимая в нашей стране по развитию инфраструктуры плавания, совершенствованию системы подготовки кадров и



подготовке спортсменов к международным соревнованиям. Результаты исследования служат для определения места и перспектив плавания в системе физического воспитания, а также для формирования здорового образа жизни среди молодежи.

Ключевые слова: *плавание, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, система образования, методика, обучение, подготовка спортсменов, перспективы развития, педагогический процесс.*

Kirish. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi yosh avlodni sog'lom, jismonan baquvvat va ruhiy jihatdan bardam qilib tarbiyalashdan iboratdir. Shu jihatdan suzish sporti jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi sifatida alohida ahamiyatga ega. Chunki suzish nafaqat inson tanasini chiniqtiradi, balki yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, gavda to'g'riligini saqlash va immunitetni mustahkamlashga katta hissa qo'shadi. Hozirgi davrda suzish bo'yicha mashg'ulotlar maktabgacha ta'lim muassasalaridan tortib oliy o'quv yurtlarigacha bo'lgan ta'lim tizimining turli bosqichlarida joriy etilmoqda. Bu esa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, sport bilan muntazam shug'ullanish madaniyatini shakllantirish uchun keng imkoniyat yaratmoqda.

Mamlakatimizda suzish sportining rivojlanishiga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. So'nggi yillarda Prezident farmonlari, hukumat qarorlari va maxsus dasturlar asosida sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy suzish havzalarini barpo etish, yoshlar o'rtasida suzishni ommalashtirish borasida ko'plab tashabbuslar amalga oshirildi. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'nalishida o'qiyotgan talabalar uchun suzish mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasini takomillashtirish, yangi o'quv-uslubiy qo'llanmalarni yaratish ham dolzarb masalalardan biridir.

Shuningdek, xalqaro miqyosda suzish sportining ahamiyati yildan-yilga ortib bormoqda. Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida bu sport turi eng ko'p ishtirokchilarni jalb etadigan yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Shu sababli O'zbekiston sport tizimida ham suzish bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, murabbiylar salohiyatini oshirish va ilg'or metodlarni amaliyotga joriy etish zaruriyati ortib bormoqda.

Kirish qismida keltirilgan fikrlar suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni beqiyos ekanini, uning sog'lom avlod tarbiyasidagi ahamiyati tobora kuchayib borayotganini ko'rsatadi. Shu bois maqolada suzishning rivojlanish istiqbollari, zamonaviy metodlari va ta'lim tizimida qo'llanilayotgan innovatsion yondashuvlar ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

Metodlar. Tadqiqot jarayonida suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini aniqlash va uning rivojlanish istiqbollarini baholash uchun kompleks metodlardan foydalanildi. Eng avvalo, ilmiy-nazariy tahlil usuli asosida O'zbekiston



Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlar, strategiyalar hamda dasturlar o'rganildi. Shu bilan birga, suzish sporti bo'yicha mavjud o'quv dasturlari, uslubiy qo'llanmalar va xalqaro tajribalar tahlil qilinib, mahalliy sharoitga mos yondashuvlar ishlab chiqildi.

Empirik metodlardan foydalanishda tajriba-sinov ishlari o'tkazilib, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar ishtirokida suzish mashg'ulotlari samaradorligi baholandi. Ushbu jarayon davomida kuzatuv, test sinovlari, suhbat va so'rovnomalar o'tkazildi. Natijalarga ko'ra, suzish mashg'ulotlarining muntazamligi, yuklama hajmi, mashq turlari va o'quvchilar individual xususiyatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlanib, pedagogik model ishlab chiqildi.

Shuningdek, tadqiqotda statistik tahlil metodlari qo'llanilib, o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar, suzish texnikasini o'zlashtirish darajasi va ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik holati raqamli ko'rsatkichlar asosida tahlil qilindi. Pedagogik eksperiment natijalari ilmiy jihatdan ishonchli bo'lishi uchun nazorat va tajriba guruhlarining natijalari solishtirildi.

Metodik yondashuv sifatida innovatsion pedagogik texnologiyalar, ya'ni simulyatsion mashg'ulotlar, raqamli monitoring tizimlari va individual tayyorgarlik dasturlari qo'llanildi. Ushbu metodlar suzish mashg'ulotlarini yanada samarali tashkil etish, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va mustaqil o'rganish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qildi. Shu orqali suzish sportini o'qitish jarayonida nazariya va amaliyot uyg'unligi ta'minlandi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, suzish sporti jismoniy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismi bo'lib, yoshlarning jismoniy, psixologik va irodaviy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. O'tkazilgan tajribalar natijasida suzish mashg'ulotlarini muntazam olib borish nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, balki talabalar va o'quvchilarda chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya va muvozanat kabi sifatlarni oshirishi aniqlandi.

Statistik tahlillar asosida aniqlanishicha, suzish mashg'ulotlarini haftasiga kamida uch marotaba o'tkazgan talabalarda umumiy jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari 18-22 foizgacha yaxshilangan, yurak urish chastotasi va nafas olish tizimi faoliyatida esa barqaror ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Shu bilan birga, suzish texnikasini o'zlashtirish jarayonida darslarni interfaol metodlar bilan boyitish, masalan, video-tahlil, virtual model yoki raqamli simulyatsiyalar asosida o'tkazish o'quvchilarning motivatsiyasini sezilarli darajada oshirgan.

Tadqiqotda shuningdek, suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi rivojlanish istiqbollari bilan bog'liq bir qator omillar aniqlangan. Ularning ichida eng asosiylari – zamonaviy sport infratuzilmasining kengaytirilishi, malakali murabbiylar tayyorlash tizimining takomillashuvi, o'quv dasturlarining xalqaro standartlarga moslashtirilishi va yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirishdir. Shu jihatdan, suzish



bo'yicha o'quv mashg'ulotlarining sifati, sport havzalarining texnik holati hamda metodik ta'minot darajasi uzviy tarzda rivojlantirilishi zarurligi ta'kidlandi.

Tahlillar natijasida aniqlanganki, jismoniy tarbiya tizimida suzish darslarini metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish orqali yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi, sport madaniyati va ijtimoiy faollikni rivojlantirish mumkin. Shu asosda suzish mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bo'yicha pedagogik tavsiyalar ishlab chiqildi, bu esa kelgusida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari tahlil qilinar ekan, O'zbekiston Respublikasida suzish sportining rivojlanish istiqbollari bir nechta omillar bilan chambarchas bog'liq ekani aniqlandi. Birinchidan, davlat siyosatida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, yosh avlodni sportga jalb qilish hamda ommaviy sport infratuzilmasini rivojlantirish borasidagi islohotlar suzish sporti uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bois, so'nggi yillarda ko'plab viloyat va tumanlarda zamonaviy suzish havzalari, sport majmualari va trening markazlari qurilmoqda, bu esa aholining barcha qatlamlari uchun suzish bilan shug'ullanish imkonini kengaytirmoqda.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya tizimida suzish mashg'ulotlarini samarali yo'lga qo'yish uchun o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi, metodik kompetensiyasi va psixologik-pedagogik yondashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. Oliy ta'lim muassasalarida suzish bo'yicha maxsus kurslarni joriy etish, ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish va ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish bu borada katta natijalarga olib kelmoqda. Shu bilan birga, suzish mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish – masalan, virtual o'quv platformalar, raqamli monitoring tizimlari va individual dasturlar orqali o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi.

Uchinchidan, suzish sportining ommalashuvi jarayonida ota-onalar, mahalla, ta'lim muassasalari va sport federatsiyalari o'rtasidagi hamkorlik alohida o'rin tutadi. Chunki yoshlarning sportga qiziqishini kuchaytirish faqat maktab yoki oliy ta'lim tizimi doirasida emas, balki ijtimoiy muhitda ham qo'llab-quvvatlanishi zarur. Shu ma'noda, suzish bo'yicha o'tkaziladigan mahalliy va xalqaro musobaqalar, sport festivallari va sog'lomlashtirish dasturlari yoshlarning motivatsiyasini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, suzish sportining kelajakdagi istiqbollari texnologik yondashuvlar bilan uzviy bog'liqdir. Hozirgi davrda suzish texnikasini takomillashtirish uchun 3D-modellashtirish, videomonitoring, biomexanik tahlil kabi ilg'or usullar joriy etilmoqda. Bu esa nafaqat mashg'ulot samaradorligini oshiradi, balki sportchilar salomatligini nazorat qilish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va mashq yuklamalarini optimallashtirish imkonini beradi. Shu asosda suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni yanada mustahkamlanmoqda, uning sog'lom jamiyatni shakllantirishdagi roli tobora ortib bormoqda.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan ilmiy tahlillar va tajribalar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzish sporti salomatlikni



mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va yoshlar jismoniy rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadigan eng muhim yo'nalishlardan biridir. Suzish inson organizmining barcha mushak guruhlarini ishga soluvchi, asab tizimini tinchlantiruvchi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlovchi sport turi sifatida o'zining o'rnini tobora kuchaytirib bormoqda.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, suzish mashg'ulotlarini muntazam yo'lga qo'yish, o'quv jarayonini ilmiy asoslangan metodlar bilan boyitish hamda o'qituvchilar va murabbiylar malakasini oshirish orqali jismoniy tarbiya tizimining samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Shu bilan birga, ta'lim tizimining barcha bosqichlarida suzish mashg'ulotlarini o'quv dasturlariga integratsiya qilish, infratuzilmani rivojlantirish va ilg'or tajribalarni joriy etish mamlakatda suzish sportining ommalashuviga turtki beradi.

Kelajakda suzish sportining rivojlanish istiqbollari ko'p jihatdan davlat va jamiyatning sportga bo'lgan e'tiboriga, innovatsion texnologiyalarni amaliyotga tatbiq etish darajasiga hamda yoshlar o'rtasida sport madaniyatini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Shu maqsadda, suzish havzalari sonini ko'paytirish, sog'lomlashtirish dasturlarini kengaytirish, suzish bo'yicha trener va pedagoglarning malakasini muntazam oshirib borish zarur.

Xulosa qilib aytganda, suzish sportining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni strategik ahamiyat kasb etadi. U nafaqat sog'lom va jismonan chiniqqan avlodni tarbiyalashda, balki milliy sport salohiyatini yuksaltirishda ham muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Shu bois, suzishning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish va uning rivojlanish istiqbollarini amalda ro'yobga chiqarish — jismoniy tarbiya tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qoladi.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. – T.: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti, 2020.
2. Sh, R. V. (2020). Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 225-230.
3. Shavkatovich, R. V. (2021, November). Almakaeva Rumiy Muxammadiyevna 2 Kadirov Abdurashid Abduganievich 3.(2021). Technology of conducting physical education classes with the use of modern non-traditional types of Health related physical culture. In *Science, Education and Innovations in the Context of Modern Problems Conference, Baku, Azerbaijan* (Vol. 4, No. 2, pp. 183-193).
4. ПАХИМОВ, В. (2021). Развитие жизненно важных навыков здорового образа жизни у студентов: проблемы и пути его решения. *О 'zbekiston Milliy universiteti xabarlari*, 1(6), 2.



5. Rakhimov, V. S. (2021). Modern approaches to sports and health tourism training. *Conferencea*, 42-46.
6. Raximov, V. Social functions of physical culture and sports in modern society. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*.–2020.
7. Raximov, V. Innovative approaches to improving quality training specialists in physical education. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*.–2020.
8. Sh, R. V. (2021). Sport va harakarli o'yinlarini o'qitish uslubiyoti (basketbol). O'quv qo'llanma. T.:«Universitet, 188.
9. Рахимов, В. Ш. (2007). Анализ морфо-функциональных показателей у студентов с патологическими отклонениями, проживающих в неблагоприятных экологических условиях. *Фан-спортга*, (3), 38.
10. Sh, R. V. (2022). Sport va harakarli o'yinlarini o'qitish uslubiyoti (sport o'yinlari). Darslik. T.:«Universitet, 662.
11. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, 1(Special Issue 4), 135-143.
12. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, 7(4), 788-794.
13. O'tayev, A. Y., Eshmanova, N. N., & O'tayev, A. Y. TA'LIM TARAQQIYOTIDA RENASSANSNING O'RNI.
14. Abdusalilova, S. A., O'Tayev, A. Y. L., & Eshmanova, N. N. (2021). PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATION KLASSTERIDA PEDAGOGIK SINFLARNING MAZMUN VA MOHIYATI. *Academic research in educational sciences*, 2(CSPI conference 1), 11-13.
15. Утаев, А., & Норова, Н. (2019). Олий педагогик таълим муассаларида норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар тарғиботини ташкил этиш". *Таълимдаги инновациялар ва ислохотлар контекстида замонавий кластер тизими*.
16. Utayev, A. Y. L. (2020). Political education of teachers in modern education. *Science and Education*.
17. Кулдашева, Г. Д. (2022). ТИББИЁТ ХОДИМЛАРИНИНГ ФАОЛЛИК ВА ФИДОЙИЛИК ТУЙҒУСИНИ КУЧАЙТИРИШ ЙЎЛЛАРИ. In *Конференция* (Vol. 1, No. 1, pp. 360-365).
18. Утаев, А. Й., & Матъякубова, М. Б. (2019). Психологические основы развития речи". *Таълимдаги инновациялар ва ислохотлар контекстида замонавий кластер тизими: муаммолар, ёндашувлар ва истиқболлар" мавзусидаги илмий-амалий анжуман*, 1, 193-194.
19. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, 1.
20. Kadirova, Z. Z. (2022). Alisher Navoiyning nasriy asarlarida perifrastalar. *Monografiya*, 1(1), 120.



21. Кадилова, З. З. (2019). Психолого-педагогические проблемы изучения понимания учебно-воспитательных ситуаций учителем. *Профессионализм педагога: компетентностный подход в образовании*, 1(1), 6-11.
22. Abdullayeva, B. P. (2024). Methods Of Teaching The Technical Elements Of Football To Students Of Preschool Educational Organizations. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments*, 2(11), 199-204.
23. Abdullaeva, B. P. (2024). Issues encountered in sports activities and opportunities for technology use. *Web of Humanities: Journal of Social Science and Humanitarian Research*, 2(3), 34-39.
24. Кадилова, О. Х., & Кадилова, З. З. (2022). Ўзбек терминологияси. *Журнал филологических исследований*, 1(2), 156-160.
25. Utaev, A. Y., & Matyakubova, M. B. (2019). Psychological foundations of speech development. In *Scientific-practical conference" Modern system cluster in the context of innovations and reforms in education: problems, approaches and prospects* (Vol. 1, pp. 193-194).
26. Karimov A., Mamatqulov B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
27. Xo'jaqulov A. Suzish mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy usullari. – T.: Ilm-Ziyo, 2022.
28. Norboyev I. Jismoniy tarbiya tizimida sport turlarini rivojlantirishning innovatsion yo'nalishlari. – Samarqand: Registon nashriyoti, 2023.
29. Ziyodov R., Tojiboyev N. Oliy ta'lim tizimida suzish mashg'ulotlarini o'qitishning metodik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
30. Usmonov B. Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – T.: Akademiya, 2021.