



Global Conference on Medical and Health Sciences

Hosted Online from Madrid, Spain

Date: 14th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA BOSHLANG'ICH SUZISH MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH USLUBIYATI

Toshpulatova Aziza Toyirovna

O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport
bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
Samarqand filiali

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida 3–7 yosh davrining o'rni va ahamiyati ilmiy tahlil qilingan. Unda organizmning asosiy tizimlarini shakllantirishda jismoniy faollikning ustuvorligi hamda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zaruriyati yoritilgan. Shuningdek, suzish mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ta'siri, uning yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimiga ijobiy ta'siri, shuningdek, hayotiy xavfsizlikni ta'minlashdagi ahamiyati batafsil bayon etilgan.

Kalit so'zlar. Maktabgacha ta'lim, 3–7 yosh, jismoniy tarbiya, suzish mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish, harakatli faoliyat, organizm tizimlari, hayotiy ko'nikmalar, suv muhiti.

Maktabgacha yosh davri inson hayotidagi eng mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, aynan shu davrda organizmning asosiy tizimlari shakllanadi va mustahkamlanadi. 3–7 yosh oralig'ida bolalarning jismoniy faolligi yuqori bo'ladi, ular yangi harakatlarni tez o'zlashtiradi va tashqi muhitga moslashish qobiliyati kuchli rivojlanadi. Shu sababli maktabgacha ta'lim tashkilotlarida



Global Conference on Medical and Health Sciences

Hosted Online from Madrid, Spain

Date: 14th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Suzish mashg'ulotlari maktabgacha ta'lim tizimida sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi vosita sifatida alohida o'rin tutadi. Suv muhiti organizmga yumshoq ta'sir ko'rsatadi, mushaklar faoliyatini uyg'unlashtiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, suzish hayotiy zarur ko'nikma bo'lib, bolalarni suv bilan bog'liq xavflardan himoyalanihga tayyorlaydi.

Suzish mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari

Boshlang'ich suzish mashg'ulotlarining asosiy maqsadi — bolalarda suvga moslashuv, elementar suzish ko'nikmalari va suvda xavfsiz harakatlanish malakalarini shakllantirishdir.

Quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Bolalarni suv muhiti bilan tanishtirish va qo'rquvni bartaraf etish;
2. Suvda to'g'ri nafas olishni o'rgatish;
3. Gavdani suvda tutish va muvozanatni saqlash ko'nikmasini shakllantirish;
4. Oddiy suzish elementlarini o'rgatish;
5. Chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish;
6. Gigiyena va xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni odatga aylantirish.

Metodik tamoyillar

Maktabgacha yoshdagi bolalarga suzishni o'rgatishda quyidagi metodik tamoyillar asosiy hisoblanadi:

1. Tizimlilik va izchillik. Mashg'ulotlar reja asosida, oddiydan murakkabga qarab tashkil etiladi.



Global Conference on Medical and Health Sciences

Hosted Online from Madrid, Spain

Date: 14th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

2. Ko‘rgazmalilik. Har bir mashq tarbiyachi yoki murabbiy tomonidan namoyish etiladi. Zarur hollarda vizual vositalardan foydalaniladi.

3. O‘yin usuli. Bu yosh davrida o‘yin yetakchi faoliyat turi bo‘lgani sababli mashg‘ulotlar qiziqarli o‘yin shaklida o‘tkaziladi.

4. Individuallashtirish. Har bir bolaning sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holati hisobga olinadi.

5. Xavfsizlik ustuvorligi. Har qanday mashq qat’iy nazorat ostida amalga oshiriladi.

Suzishga o‘rgatish bosqichlari

1-bosqich: Suvga moslashish

Bu bosqichda bolalar suvning harorati va xususiyatlari bilan tanishadilar. Asosiy mashqlar:

- Suvda yurish va sakrash;
- Qo‘llar bilan suvni silash va sepish;
- Yuzni suvga tekkizish;
- Suv yuzasiga puflab, pufakchalar hosil qilish.

Mazkur bosqich bolalarda suvga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

2-bosqich: Nafas olishni o‘rgatish

Suzishda nafasni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Bolalar quyidagilarni bajaradilar:

- Quruqlikda chuqur nafas olish va chiqarish;
- Suv ichida nafas chiqarish;



Global Conference on Medical and Health Sciences

Hosted Online from Madrid, Spain

Date: 14th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

-
- “G‘avvos” o‘yini orqali qisqa muddat suv ostida turish. Bu mashqlar o‘pka hajmini kengaytiradi va suvdan qo‘rquvni kamaytiradi.

3-bosqich: Suvda yotish va sirpanish

Bolalar gavnani to‘g‘ri tutish va muvozanatni saqlashni o‘rganadilar:

- “Yulduzcha” mashqi;
- Devordan itarilib sirpanish;
- Suzish taxtachalari bilan oyoq harakatlarini bajarish.

4-bosqich: Oddiy suzish elementlari

Boshlang‘ich bosqichda asosan erkin usul (krol elementlari) o‘rgatiladi. Dastlab oyoq harakatlari, keyin qo‘l harakatlari, so‘ngra ularning uyg‘unligi mashq qilinadi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish shartlari

- Mashg‘ulot davomiyligi: 20–25 daqiqa;
- Suv harorati: 28–30 °C;
- Suv chuqurligi: bolalarning ko‘kragidan oshmasligi;
- Guruh soni: 6–10 nafar bola;
- Mashg‘ulot haftasiga 2–3 marotaba o‘tkazilishi tavsiya etiladi.

Mashg‘ulotdan oldin 5–7 daqiqa quruqlikda umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Mashg‘ulotdan so‘ng bolalar quritilib, issiq kiyim kiydiriladi.

Xavfsizlik va gigiyena talablari

Suzish mashg‘ulotlari maxsus jihozlangan basseynnda, malakali murabbiy va tibbiy xodim nazorati ostida o‘tkaziladi.

Quyidagilarga qat‘iy rioya qilinadi:



Global Conference on Medical and Health Sciences

Hosted Online from Madrid, Spain

Date: 14th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

-
- Ruxsatsiz suvga tushmaslik;
 - Bir-birini itarmaslik;
 - Yugurmaslik;
 - Sog'lig'ida muammo bo'lgan bolalarni mashg'ulotga qo'ymaslik.

Har bir bola individual suzish kiyimi, shippak va sochiq bilan ta'minlanishi lozim.

Suzishning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati

Suzish mashg'ulotlari:

- Qomatni to'g'ri shakllantiradi;
- Skoliozning oldini olishga yordam beradi;
- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- Nafas olish organlarini rivojlantiradi;
- Immunitetni oshiradi;
- Ruhiy zo'riqishni kamaytiradi.

Suvda bajariladigan mashqlar umurtqa pog'onasiga ortiqcha yuk tushirmaydi, bu esa maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ayniqsa muhimdir.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini ilmiy-metodik asosda tashkil etish bolalarning sog'lom va barkamol rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlar o'yin uslubida, bosqichma-bosqich va xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda olib borilishi zarur.

Suzish bolalarda jismoniy sifatlar bilan bir qatorda intizom, irodaviy barqarorlik va o'ziga ishonchni ham shakllantiradi. Shu bois maktabgacha ta'lim tizimida suzish mashg'ulotlarini samarali tashkil etish dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.



Global Conference on Medical and Health Sciences

Hosted Online from Madrid, Spain

Date: 14th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi “Maktabgacha ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. Maktabgacha ta’lim davlat o‘quv dasturi.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar.
4. Bolalar sporti va sog‘lomlashtirish metodikasi bo‘yicha ilmiy maqolalar.