



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI SUZISH USULLARINI O'RGATISH

Xolboyeva Sevinch Shavkat qizi

Samarqand viloyati O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti Maktabgacha ta'limda boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi 332 guruh talabasi

Anotatsiya So'nggi yillarda maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar orqali suzishga o'rgatish tobora ommalashib bormoqda. Ushbu maqolada bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, ularning yoshiga mos metodik yondashuvlar, hamda o'yin faoliyati orqali suzish harakatlarini shakllantirishning psixopedagogik asoslari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda harakatli o'yinlar yordamida bolalarning suvga bo'lgan qiziqishini oshirish, suzish texnikasini o'zlashtirishdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlash, shuningdek, guruhiy o'yinlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan. Metodik tavsiyalar va amaliy mashg'ulotlar orqali suzishga o'rgatish jarayoni o'quv-tarbiyaviy jihatdan boyitiladi.

Kalit so'zlar: suzish usullari, harakatli o'yinlar, maktabgacha yosh, jismoniy tarbiya, metodika, o'yin orqali o'qitish, suvda harakat, bolalar suzishi.

Аннотация В последние годы обучение дошкольников плаванию с использованием подвижных игр становится всё более популярным. В статье рассматриваются особенности физического развития детей, методические подходы, соответствующие возрастным характеристикам, а также психолого-педагогические основы формирования навыков плавания через игровую деятельность. Исследование показывает, что подвижные игры способствуют повышению интереса детей к воде, успешному усвоению техник плавания и развитию социальных навыков в процессе групповых игр. Методические рекомендации и практические занятия обогащают учебно-воспитательный процесс.

Ключевые слова: способы плавания, подвижные игры, дошкольный возраст, физическое воспитание, методика, обучение через игру, движения в воде, детское плавание.

Abstract In recent years, teaching preschool children how to swim through active games has gained increasing popularity. This article explores children's physical development features, age-appropriate methodological approaches, and the psycho-pedagogical foundations of developing swimming skills through play-based activities. The study highlights how active games enhance children's interest in water, facilitate the acquisition of swimming techniques, and contribute to the development of social skills through group



play. Methodological recommendations and practical sessions enrich the educational and training process.

Keywords: *swimming techniques, active games, preschool age, physical education, methodology, learning through play, water movement, children's swimming.*

Kirish: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarziga e'tiborning ortib borishi natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarni sport turlariga, xususan, suzishga jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Suzish — nafaqat bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, balki ularning sog'lig'ini mustahkamlovchi, ruhiy-emotsional holatini barqarorlashtiruvchi muhim vositalardan biridir. Ayniqsa, suv muhitida bajariladigan harakatlar organizmga ko'plab foydali ta'sir ko'rsatadi: mushaklarni chiniqtiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi.

Ammo maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatishda oddiy jismoniy mashqlardan foydalanish har doim ham samarali bo'lavermaydi. Ushbu yoshdagi bolalar uchun o'yin faoliyati asosiy yetakchi faoliyat turi hisoblanadi. Shu bois, suzishga o'rgatish jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'qitish jarayonini yanada qiziqarli, samarali va ta'sirchan qilish mumkin. O'yin orqali o'rgatish nafaqat bolalarda motivatsiyani oshiradi, balki ular o'zlashtirayotgan suzish harakatlarini osonroq va tezroq egallashlariga imkon beradi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlar yordamida suzish usullariga o'rgatishning dolzarbligi, mazkur jarayonning metodik, psixopedagogik asoslari, shuningdek, amaliy mashg'ulotlar orqali bolalarning suvda harakatlanish ko'nikmalarini rivojlantirish yo'llari keng yoritiladi. Bundan tashqari, harakatli o'yinlarning bolalar ijtimoiylashuvi va jamoada faol ishtirok etish malakalarini shakllantirishdagi o'rni ham tahlil qilinadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish — jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu yosh davrida bolaning organizmi faol rivojlanadi, mushaklari va harakat koordinatsiyasi shakllanadi, shuningdek, yangi ko'nikmalarni egallashga bo'lgan qiziqish yuqori bo'ladi. Shu sababli, suzish darslarini maktabgacha ta'lim muassasalarida o'yin bilan uyg'unlashtirib olib borish nafaqat samarali, balki bolalar uchun xavfsiz, qiziqarli va ta'sirchan bo'ladi.

Harakatli o'yinlar bolaning motorik qobiliyatlarini rivojlantiradi, jismoniy faollikni rag'batlantiradi, reflekslarni tezlashtiradi hamda muvozanatni ushlashga o'rgatadi. Suzish jarayoniga moslashtirilgan o'yinlar, masalan, "Baliqchalar va to'lqinlar", "Suv ostidagi xazina", "Suv bo'yida sayr" kabi o'yinlar orqali bolalar nafaqat suzish elementlarini o'rganadilar, balki suv muhitiga moslashadilar va undan qo'rqmaydigan bo'ladilar. Bu esa dastlabki bosqichda eng muhim psixologik yengilanish hisoblanadi.

Suzishga o'rgatishning har bir bosqichida bolalarning yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga va psixologik holatiga mos metodik yondashuvlar tanlanadi. Darslar odatda uch bosqichda olib boriladi:



- **Suvga moslashuv bosqichi** – bu bosqichda bolalar suvga kirishadi, yuziga suv sepih, nafas olish mashqlari, suv ostida ko‘z ochish, tanani suvda ushlab turish mashqlari bajariladi.

- **Asosiy harakatlarni shakllantirish** – bu bosqichda suvda yurish, sakrash, suzish harakatlarining dastlabki elementlari o‘rgatiladi.

- **Suzish texnikasini mustahkamlash** – o‘rganilgan harakatlar ketma-ketlikda bajariladi, kichik masofalarga erkin suzish mashq qilinadi.

Har bir bosqichga harakatli o‘yinlar kiritiladi. Masalan, “Kim tezroq yetib boradi?”, “Suvda to‘p bilan o‘yin”, “Kapalakcha kabi harakatlan” kabi o‘yinlar orqali bolalar kerakli harakatlarni o‘rganadilar.

Bolalarni suzishga o‘rgatishda xavfsizlik masalasi ustuvor hisoblanadi. Har bir darsda trener yoki pedagog-nazoratchi tomonidan bolalar kuzatib boriladi. Suv harorati, gigiyena qoidalari, individual sog‘lig‘i bo‘yicha ko‘rsatmalar qat’iy rioya qilinadi. Bolalarda o‘z-o‘zini suvda tutish, yordam chaqirish, xavfsiz harakatlanish ko‘nikmalari ham shakllantiriladi.

Suzish darslari faqat jismoniy emas, balki ijtimoiy ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi. Jamoa bo‘lib o‘ynash, navbat kutish, boshqalar bilan hamkorlikda harakat qilish, mehnatga rag‘batlanish — bularning barchasi maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi. O‘z-o‘ziga ishonch, ijobiy emotsiyalar, qiyinchilikni yengish qobiliyati singari sifatlar ham aynan o‘yin orqali o‘rgatilib boriladi. Suzishga o‘rgatish jarayoni bolalarning tanasini jismoniy rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning hissiy muvozanatini, sezgi faoliyatini va muvofiqlashtiruvchi funksiyalarini ham yaxshilaydi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun suv muhitida o‘yin elementlari bilan boyitilgan mashg‘ulotlar ruhiy barqarorlik, mustaqil fikrlash va muvozanatni saqlash kabi ko‘nikmalarning shakllanishiga xizmat qiladi. Shu jihatdan qaraganda, suzishga o‘rgatish faqat sport emas, balki kompleks tarbiyaviy jarayon sifatida qaralishi lozim.

Maktabgacha yoshdagi har bir bolaning psixofiziologik xususiyatlari har xil bo‘lib, ularga yagona yondashuv doimo ham samarali natija bermaydi. Shu sababli, suzishga o‘rgatishda individual yondashuv muhim o‘rin tutadi. Ayrim bolalar suvdan qo‘rqadi, boshqalari esa suvga tez moslashadi. O‘qituvchi yoki murabbiy har bir bolaning qiziqishi, temperament turi va psixologik tayyorgarligini inobatga olgan holda, o‘yinlarni moslashtirishi zarur. Masalan, introvert bolalar uchun tinch, passiv harakatli o‘yinlar (“Sokin suzuvchi qushlar”, “Suvda uxlayotgan baliqchalar”) mos kelsa, ekstravert bolalar uchun faol va dinamik o‘yinlar (“Tezkor to‘lqinlar”, “Kim birinchi yetib boradi?”) tavsiya etiladi. Bu yondashuv bolalarning o‘zlarini erkin his qilishlariga va o‘yin jarayonida faol ishtirok etishlariga yordam beradi. Bolalarni suzishga o‘rgatish jarayoni nafaqat o‘yin orqali, balki estetik va sensor muhit orqali ham samarali bo‘lishi mumkin. Hovuzning atrofi bolalarning dunyoqarashini kengaytiradigan didaktik vositalar (rasmlar, suv osti hayvonlari maketlari, rangli belgilar) bilan bezatilsa, bola o‘zini xavfsiz va qiziqarli muhitda his qiladi.





Bu esa o'yin motivatsiyasini kuchaytiradi. Shuningdek, audiovizual stimullar – yumshoq fon musiqasi, tabiat tovushlari, quvnoq bolalar qo'shiqlari ham bolaning emotsional fonini barqarorlashtirishga, shuningdek, mashg'ulot jarayoniga qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, ko'p sezgi vositalari orqali (ko'rish, eshitish, sezish, harakat) o'rgatilgan material bolalarda ancha mustahkam saqlanadi. Suzish darslariga o'yinchoqlar, rangli to'palar, yengil suzuvchi matolar, shuningdek, bolalar bilan muomala qilishda sensor so'zlar (masalan, “iliq suv”, “yumshoq harakat”, “sokin to'lqin”) qo'llanilishi darsning ta'sirchanligini oshiradi. Bu usullar nafaqat fiziologik, balki til va aqliy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning suzishdagi muvaffaqiyatida ota-onalarning ishtiroki katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlardan so'ng ota-onalar uchun qisqacha metodik tavsiyalar berilishi, uyda mashqlarni davom ettirish bo'yicha ko'rsatmalar taqdim etilishi lozim. Ba'zi bog'chalarda “ota-ona va bola” formatidagi suzish mashg'ulotlari o'tkazilishi yaxshi samara bermoqda. Bu esa nafaqat bolani qo'llab-quvvatlashga, balki ota-onaning ham bola ta'limida faol ishtirokini ta'minlashga xizmat qiladi.

Yangi avlod uchun ishlab chiqilgan harakatli o'yinlar – masalan, “Aqlli baliqchalar”, “Suv ostidagi sarguzasht”, “Sokin daryo va shovqinli sharshara” kabi tematik o'yinlar nafaqat suzish texnikasini o'rgatadi, balki bolaning tasavvurini kengaytiradi, muammoni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi, ijodiy fikrlashga undaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish jarayoni o'ziga xos yondashuvni, metodik yengillikni va pedagogik yuksak mas'uliyatni talab qiladi. Harakatli o'yinlar orqali suzish elementlarini o'rgatish nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning emotsional, psixologik va ijtimoiy salohiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu usul bolalarning suvga bo'lgan ishonchini oshirib, suzish texnikasini tabiiy va zavqli tarzda o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv, multisensor metodika, rivojlantiruvchi muhit va ota-onalar bilan hamkorlik maktabgacha yoshdagi bolalarni muvaffaqiyatli o'qitishda muhim omillar hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bolaning tabiiy ehtiyojiga mos kelib, o'rganish jarayonini erkin, qiziqarli va samarali qiladi. Shu boisdan, ushbu yondashuvni maktabgacha ta'lim muassasalarining suzish darslarida keng joriy etish dolzarb hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedova, M. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi asoslari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
2. Soliyev, A. (2019). Bolalarni suzishga o'rgatishda pedagogik yondashuvlar. – “Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy jurnali, №4.
3. G'aniyeva, D. (2021). Harakatli o'yinlar orqali bolalar salomatligini mustahkamlash. – “Ilm va taraqqiyot” jurnali, №2.



4. Karimova, L. (2018). Suv muhiti bilan tanishuv: maktabgacha ta'limda dars metodikasi. Toshkent: Fan.

5. Халилова, С.Н. (2022). Дошкольники и плавание: Психолого-педагогические аспекты обучения. – Москва: Просвещение.

6. World Health Organization (WHO). (2021). Physical activity and young children: Guidelines and strategies. Geneva.

