

# SCIENCE PROBLEMS.UZ

ISSN: 2181-1342 (ONLINE)

№ 1 (3) 2023

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ  
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

---

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

---

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES



ЭЛЕКТРОН ЖУРНАЛ

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

ELECTRONIC JOURNAL

# **SCIENCEPROBLEMS.UZ**

## **ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

**№ 1 (3)-2023**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL  
SCIENCES**

**ТОШКЕНТ-2023**

## **БОШ МУҲАРРИР:**

Исанова Феруза Тулкиновна

## **ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:**

### **ТАРИХ ФАНЛАРИ:**

**Юлдашев Анвар Эргашевич** – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

**Мавланов Уктам Махмасабирович** – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

**Хазраткулов Абдор** – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

### **ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:**

**Ҳакимов Назар Ҳакимович** – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

**Яхшиликков Жўрабой** – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

**Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич** – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

**Ҳошимхонов Мўмин** – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

**Носирходжаева Гулнора Абдукаххаровна** – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети.

### **ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:**

**Ахмедов Ойбек Сапорбаевич** – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

**Кўчимов Шухрат Норқизилович** – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

**Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна** – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

**Кучкаров Раҳман Урманович** – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

**Юнусов Мансур Абдуллаевич** – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси

Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

**Саидов Улугбек Арипович** – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

### **ЮРИДИК ФАНЛАР:**

**Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна** – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

**Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна** – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

**Эсанова Замира Нормуратовна** – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

**Зулфиқоров Шерзод Хуррамович** – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат хавфсизлиги университети;

**Хайитов Хушвақт Сапарбаевич** – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

**Асадов Шавкат Ғайбуллаевич** – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

**Сайдуллаев Шахзод Алиханович** – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети.

### **ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:**

**Хашимова Дильдархон Уринбоевна** – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

**Ибрагимова Гулнора Хавазматовна** – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

**Закирова Феруза Махмудовна** – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети ҳузуридаги

педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;  
**Тайланова Шохид Зайниевна** – педагогика фанлари доктори, доцент.

#### **ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:**

**Каримова Васида Маманосировна** – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

**Ҳайитов Ойбек Эшбоевич** – психология фанлари доктори (DSc), доцент. Ўзбекистон Республикаси Президенти хузури Давлат бошқаруви академияси;

**Умарова Навбахор Шокировна** – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психологияси кафедраси мудири;

**Атабаева Наргис Батировна** – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

**Қодиров Обид Сафарович** – психология фанлари доктори (PhD), Самарканд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

#### **СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:**

**Латипова Нодира Мухтаржановна** – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

**Сеитов Азамат Пўлатович** – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

**Содиқова Шохид Мархабоевна** – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси

#### **СИЁСИЙ ФАНЛАР**

**Назаров Насриддин Атақулович** – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

**Бўтаев Усмонжон Хайруллаевич** – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири.

---

#### **ОАК Рўйхати**

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхати (Рўйхатга) киритилган.

#### **Crossref DOI:**

Тахририят Crossref DOI нинг расмий аъзоси ҳисобланади ва 10.47.390 DOI префиксига эга. Ҳар бир нашр ва илмий мақолага индивидуал Crossref DOI рақами берилди.

#### **Google Scholar**

Журнал Google Scholar (Академия) да индексацияланади.

---

**“Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари”** электрон журнали 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.

**Муассис:** “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамият.

#### **Тахририят манзили:**

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй.

#### **Электрон манзил:**

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

## МУНДАРИЖА

### ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ

*Шаисламова Наргиза Кабиловна*

КОРХОНАНИНГ КРЕДИТГА ЛАЁҚАТЛИЛИГИНИ БАҲОЛАШ РИСК  
ДАРАЖАСИНИ ПАСАЙТИРИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА ..... 7-20

*Mavrulova Nilufar Abduxalilovna*

TIBBIY SUG'URTA: AMALDAGI TURLARINI RIVOJLANTIRISH VA MAJBURIY  
TURINI JORIY ETISH IMKONIYATLARI ..... 21-29

### ФАЛСАФА ФАНЛАРИ

*Маматкулов Давлатжон Махаматжонович*

ИСЛОМ ҒОЯЛАРИНИ ЎРТА ОСИЁГА КИРИБ КЕЛИШ ТАРИХИ ВА УЛАРНИНГ  
МАФКУРАВИЙ ЖАРАЁНЛАРГА ТАЪСИРИ ..... 30-36

*Umarjonov Sohibjon Soyibjon o'g'li*

IBN SINONING "ISHORALAR VA TANBEHLAR" ASARI VA POSTKLASSIK ISLOM  
FALSAFASINING BOSHLANISHI ..... 37-50

### ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ

*Ahmedov Oybek, Tilavova Malika*

SEMANTIC STRUCTURE OF WORDS RELATED TO EDUCATION IN  
ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES ..... 51-62

*Ашурова Ситора Эркиновна*

ВАЖНОСТЬ КОМПЬЮТЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКОВ ..... 63-69

### ЮРИДИК ФАНЛАР

*Абдуллаева Мафтуна Мурот кизи*

СУДНИНГ ҲУҚУҚНИ ШАРҲЛАШ ҲУЖЖАТЛАРИ КОНСТИТУЦИЯВИЙ  
НАЗОРАТ ОБЪЕКТИ СИФАТИДА ..... 70-77

*Авезова Элеонора Парахатовна*

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ДАВЛАТ ФУҚАРОЛИК ХИЗМАТИГА ҚАБУЛ  
ҚИЛИШНИ ҲУҚУҚИЙ ТАРТИБГА СОЛИШ ..... 78-86

*Ахмедова Шахноза Озоджоновна*

СООТНОШЕНИЕ ОЦЕНКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И  
ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ..... 87-95

### ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ

*Tashpulatov Farxad Alisherovich*

GANDBOLCHILAR O'YIN FAOLIYATI SAMARADORLIGINI HAR TOMONLAMA  
BAHOLASH METODIKASI ..... 96-104

<i>Парманов Абулқосим, Абдурашидова Мавжуда</i> ЎҚУВЧИЛАРДА ТЕСКАРИ ФУНКЦИЯ ТУШУНЧАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛИ ҲАҚИДА .....	105-110
<i>Hamrayeva Zuhro Bahodirovna</i> BOLALARNI GO'DAKLIK DAVRIDAN SUZISHGA O'RGATISH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISHINI TAKOMILLASHTIRISH .....	111-119
<i>Tўрабоева Мадинахон Рахмонжон қизи</i> ТАЛАБАЛАРНИНГ ШАХСИЙ-КРЕАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎҚУВ ЛОЙИҲАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ .....	120-126
<i>Абдурахмонова Сайёрахон Шахобидиновна</i> АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ – БЎЛҒУСИ ТАРБИЯЧИЛАРИДА КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА .....	127-135
<i>Shermatov Gulom Kaxxorovich</i> “5-1” НИМОҲАСИНИ БАЖАРИШДА ГАНДБОЛ О'ЙИНЧИЛАРИНИНГ ТАКТИК О'ЗARO TA'SIRI .....	136-143

*Педагогика фанлари***Hamrayeva Zuhro Bahodirovna**Toshkent moliya instituti, Jismoniy madaniyat va sport  
faoliyati kafedrasini o'qituvchisi  
Email: [hamraevazuhro4@gmail.com](mailto:hamraevazuhro4@gmail.com)**BOLALARNI GO'DAKLIK DAVRIDAN SUZISHGA O'RGATISH ORQALI  
JISMONIY RIVOJLANISHINI TAKOMILLASHTIRISH**<https://doi.org/10.47390/1342V311Y2023N12>

**Аннотация.** Suzish bo'yicha o'quv mashg'ulotini uyushtirish va o'tkazishning asosiy formasi gruppali dars hisoblanib, u o'zida hamma o'quv-tarbiya jarayonini mujassamlashtiradi. Har bir darsning vazifasi, mazmuni va yo'nalishi kurs oldiga qo'ygan vazifalar va o'quv materialini hamda shug'ullanuvchilarning oldingi darslarda olgan bilim va ko'nikmalariga asoslanib belgilanadi. Dars rejasi vazifalar va mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi asosida tuziladi. U shartli ravishda uch qismga-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarga bo'linadi. Tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilarni uyushtirish va dastlabki tayyorlash vazifasi amalga oshiriladi. Bunga shug'ullanuvchilarni uyushtirish (saflash, raport, yo'qlama va hokazo), o'tilganlarni qisqacha qaytarish, umumiy va shaxsiy xatolarni tuzatish, yangi o'quv materialini tushuntirish va namoyish etish, ilgari o'rganilgan va yangi yordamchi mashqlarni bajarish va, nihoyat, mashqlar muvaffaqiyatini tatshinlovchi shug'ullanuvchilar organizmiga zarur bo'lgan, chigil yozish mashqlari kiradi.

**Калит so'zlar:** Suzish darsi, Ukuv sog'lomlashtirish ishlari, Mashg'ulot asoslari va uslublar, Mashg'ulot darsini rejalashtirish va mazmuni, Bolalar va usmirlar Mashg'ulotlarini tashkil etish uslublari.

**Хамраева Зухро Баходировна**Ташкентский финансовый институт, преподаватель  
кафедры физической культуры и спортивной  
деятельности**УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПУТЕМ  
ОБУЧЕНИЯ ИХ ПЛАВАНИЮ С МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** Основной формой организации и проведения занятий по плаванию является групповое занятие, которое воплощает в себе весь учебный процесс. Задача, содержание и

направленность каждого занятия определяются исходя из задач и учебного материала, поставленных перед курсом, а также знаний и умений, полученных участниками на предыдущих занятиях. План урока создается на основе задач и методики обучения. Условно делится на три части – подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части выполняется задача по организации и предварительной подготовке участников. Он предполагает организацию учащихся (сортировку, отчетность, сортировку и т. д.), краткий возврат пройденного, исправление общих и личных ошибок, объяснение и демонстрацию нового учебного материала, выполнение ранее усвоенных и новых вспомогательных упражнений и, наконец, упражнение письма, что необходимо для того, чтобы тело тренирующихся наслаждалось успехом упражнения.

**Ключевые слова:** Занятия плаванием, Детская оздоровительная деятельность, Основы и методика занятий, Планирование и содержание тренировочных занятий, Методика организации занятий детей и подростков.

**Khamrayeva Zuhro Bahodirovna**

Tashkent financial institute, teacher of the department of  
physical culture and sports activities

## IMPROVING PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN BY TEACHING THEM TO SWIM FROM INFANCY

**Annotation.** The main form of organizing and conducting swimming lessons is a group lesson, which embodies the entire educational process. The task, content and direction of each lesson are determined based on the tasks and educational material set before the course, as well as the knowledge and skills of the participants acquired in the previous lessons. The lesson plan is created on the basis of tasks and methods of training. It is conditionally divided into three parts - preparatory, main and final parts. In the preparatory part, the task of organizing and preliminary training of the participants is carried out. It involves organizing students (sorting, reporting, sorting, etc.), briefly returning what has been passed, correcting general and personal mistakes, explaining and demonstrating new educational material, performing previously learned and new auxiliary exercises and, Finally, there is the exercise of writing, which is necessary for the body of the exercisers to enjoy the success of the exercise.

**Key words:** Swimming lessons, Children's health activities, Basics and methods of training, Planning and content of training lessons, Methods of organizing training for children and teenagers.

Bolalarni jismoniy rivojlanishini takomillashtirishda ularni go‘daklik davridan suzishga o‘rgatish juda muhim ahamiyatga ega. Shu ma’noda suzish sporti texnikasini egallash, shug‘ullanuvchilarda harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish kabi vazifalar darsning asosiy qismida hal etiladi. Bunga suzish usullari texnikasining elementlari, start va burilish texnikasini o‘rgatish va o‘zlashtirish, o‘rgatilayotgan suzish uslubining texdarsda shug‘ullanuvchilar bajargan mashqlarning sifati bo‘yicha kamchiliklarni ko‘rsatish va tarbiya ahamiyatiga ega bo‘lgan ayrim ogohlantirishlarni berish kabilarni kiritish mumkin [6]. Bolalarni suzishga boshlang‘ich o‘rgatishni tashkillashtirish va amaolga oshirishda ularning o‘ziga xos anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olish lozim. Bolalar va kattalarni suzish sportiga



boshlang'ich o'rgatish metodologiyasi o'rtasida prinsipial tafovut yo'q. Lekin shunga qaramay o'qituvchi bolalar bilan shug'ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab uslubiy usullarni qo'llashi zarur [7].

Bolalarni suzishga o'rgatish paytida xususan tushuntirish va ko'rsatish metodlari keng qo'llaniladi. Kichik yoshdagi bolalar bilan shug'ullanishda ko'rsatish, yengil va oson formada tushuntirish bilan qo'shib olib boriladi [8]. Urta va katta yoshdagi bolalarni o'qitishda ko'rgazmali qurollardan foydalanib to'liq va chuqurroq tushuntirish zarur. Ko'rgan narsalarini qabul qilishda bolalarning zehni o'tkir bo'lishini e'tiborga olish zarur [9]. Shu sababli ko'rsatish to'g'ri va malakali bo'lishi kerak. Suzish texnikasini egallashning sifati va o'quvchilarning sport kelajagi ko'p jihatdan ko'rsatish sifatiga bog'liq. Bolalarga mashqlarni bajarish paytida suzish harakatlari texnikasini noto'g'ri va palapartish bajarishga mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydi. Suzish texnikasini umumiy, qo'pol formada egallagan bolalarning har bir harakatini tuzatishga to'g'ri keladi. Vaholanki, 5-8 yoshdagi bolalar, odatda, suzishni umuman bilishmaydi va ularning ko'pchiligi mustaqil ravishda suvga kirishga hamda eng oddiy mashqlarni bajarishga ham botinishmaydi. Hatto havo to'ldirilgan doira bilan mustaqil suzishganda ham ularning oyoq va qo'llari yurgan paytdagidek harakat qiladi. Bunda bosh suv yuzasidan baland ko'tarib olinadi. Natijada oyoqlar suvga chuqur botadi, tana deyarli vertikal holatga keladi va suvda siljish deyarli mumkin bo'lmay qoladi.

Suvda ko'rsatilgan mashqlarni 5-8 yoshdagi bolalar yodlab qolishi qiyin va ular so'z bilan tushuntirishni sust qabul qiladi. Ular ko'rsatilgan va tushuntirilgan mashqlarni yoki ayrim suzish harakatini katta qiyinchilik bilan bajaradilar [10]. Ayni paytda, ular o'qituvchining bevosita, ma'naviy yordamiga muhtoj. Shuning uchun bolalar suvga mustaqil ravishda ishonch bilan kirishini va suzish mashqlarini bajarishini o'rganguncha o'qituvchi suvda bo'lishi maqsadga muvofiq. O'qituvchining bevosita ishtiroki ularga dalda beradi va bu suzish harakatlarining to'g'ri o'rgatilishiga yordam beradi.

Masalan, bolalar qo'llari bilan hovuz chetidagi maxsus tutqichdan ushlaydilar, oyoq harakatlarini to'g'ri bajarish uchun o'qituvchi ularning oyog'ini tizza yoki boldirpanja bo'g'imi atrofidan ushlab, gorizontal holatda turishiga yordam berishi kerak. Ko'krakda yoki chalqanchasiga yotib oyoq harakati yordamida suzish, qo'l harakatini o'rgatishda o'qituvchi bolaning yonida yoki oldida yurib, uni tirsagidan ushlab, qo'l harakatini bajarishiga yordamlashadi. Mashqlar suzish kamari yordamida, so'ng kamarsiz bajariladi. Sportcha suzish usullari texnikasini o'rgatishga kirishuvdan oldin suv muhitini o'zlashtirishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksini qo'llash zarur. Bu mashqlar bilan katta va o'rta yoshdagi bolalarni boshlang'ich o'rgatish jarayonida bajariladigan mashqlar o'rtasida katta farq bor [11].

Bizningcha, 5-8 yoshdagi bolalarni suvga o'rgatish mashqlari quyidagicha tashkillashtirish maqsadga muvofiq:

Bolani suvga botirish, jumladan oldin ko'krakkacha, so'ng yelka kamarigacha va butunlay bosh bilan botiriladi. Bunda mashqni bolani qo'lda ko'tarib turib bajarish kerak. Shu bilan birga, bolaga suvga botgan paytda nafasni tutib turishni o'rgatish juda zarur.

Oldingi mashqning o'zi. Bolaning qo'lidan ushlab, faqat suvga botirmasdan bajartiriladi. O'qituvchi ko'krakda brass usulida suzib yoki suvda bo'ynigacha botib, bolaning orqasidan yoki uning yelkasidan ushlab yuradi.

Ko'krakda yotgan bolani qo'lidan ushlab yuriladi, bo'shi suvga botguncha qo'lidan tutib yuriladi va chalqancha yotgan holicha qo'ltig'i tagidan yoki boshidan ushlab chalqancha suziladi [12].

Bolalarni gorizontol (ko'krakda va chalqancha) holatda turishga va shu holatni saqlashga o'qituvchi bolaning bel va qorin tagidan ushlab yordamlashadi, o'rgatadi: qo'llari bilan Har xil holatlarda tutib turadi; a) gavda yonida; b) oldinga uzatilgan; v) bir qo'l oldinga uzatilib, ikkinchisi gavda yonida; g) tirsaklar yonga yozilib, kaftlar bosh orqasiga qo'yilgan (faqat chalqancha yotgan holatda) holatlarda yordamlashiladi.

Bu mashqlar oldin bir joyda turib, so'ng esa o'qituvchi bilan birga siljib bajariladi.

Bolalarning suvda bir o'qituvchidan ikkinchi o'qituvchiga tomon sirg'anishida gorizontol holatni saqlab borishga yordamlashiladi (qo'llarning har xil holatlarida, ko'krakda va chalqancha yotib); o'qituvchi vositasida (yengil itarilib) yoki oyog'i bilan hovuz chetidan depsinish hisobiga olingan tezlikdan foydalanib o'qituvchidan hovuz chetiga, hovuz chetidan o'qituvchiga sirg'anishda gorizontol holat saqlanadi[13].

Chalqancha yotib oyoq harakati yordamida (qo'llarning har xil holatida) hovuzning eni va bo'yiga guruh bo'lib suziladi. O'qituvchilar hovuz qirg'og'ida turib kuzatishadi va rahbarlik qilishadi. Ular bolalarga gavgani suvda to'g'ri tutishga, oyoqlarning suzish harakatlarini va nafasni to'g'ri bajarishlari xususida zarur ko'rsatmalar berib turishadi. Bolalarga oyoqlarni harakatlantirib chalqancha yotgancha (qo'llarning har xil holatlarida) qo'llarning harakati va uni oyoq harakati hamda nafas bilan moslashtirishni quyidagi izchillikda o'rgatishga kirishiladi:

Chalqancha yotib oyoq harakatlari hisobiga suzganda, qo'llarning harakatini o'qituvchi bolaning yonida yoki oldida yurib kuzatib-tuzatib boradi. O'qituvchi bolaning tirsagidan ushlab qo'l harakatini bajarishga yordamlashadi.

Chalqancha yotib hovuzda ko'ndalangiga suziladi. O'qituvchi bola yonida yurib, uni kuzatish bilan birga, unga qo'l harakati va nafas olish hamda nafas chiqarishning bajarilishini ko'rsatib boradi.

Chalqancha yotib hovuzning uzunasiga suziladi. O'qituvchi bola yonida suzib, unga ko'z-quloq bo'ladi.

Shuning o'zi. O'qituvchi hovuz chetida yurib kuzatib boradi (tayoq bilan va tayoqsiz) va bolaga qo'l harakati hamda uni nafas bilan moslashtirishni ko'rsatadi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlar puxta egallangach, start sakrashlarini o'rgatish mumkin. Burilishlar bevosita o'qituvchi yordamida o'rgatiladi. O'qituvchi burilishni suvda namoyish qiladi va uni sho'ng'ish, sayoz hovuz tagidan narsalarni olib chiqish bilan birgalikda o'rgatadi. O'qituvchi oldin Har bir bola bilan birga sho'ng'iydi, keyin ularning navbati bilan mustaqil sho'ng'ishini kuzatadi. 9-10 yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatish jarayoni o'rta, katta va voyaga yetganlarni suzishga o'rgatish jarayoniga asosan o'xshaydi [14]. Lekin o'rgatishning birinchi bosqichida, suvni o'zlashtirish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlarini o'tkazish va oyoq harakati texnikasini o'zlashtirish mashqlarining bajarilishini bolalarga ko'rsatish hamda ularni nazorat qilish va zarur bo'lganda yordam ko'rsatish uchun o'qituvchi suvda bo'lishi zarur.

Ko'ngil ochar o'yinlar uchun ajratilgan darslarning Har birida-xoh quruqlikda, xoh suvda bo'lsin xushchaqchaqlik muhiti vujudga keltirilishi lozim. Bu bolalarni hishayajonga soladi, ularning kayfiyatini yaxshilaydi va keyingi darslarga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. O'qituvchi buning uchun o'zining butun tajriba, mahorati va qobiliyatini safarbar qilishi kerak [15].

O'zbekiston Respublikasi umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlanirishi hozirgi kundagi ta'lim sohasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Albatta, o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarziga qat'i rioya qilishlarini va shu bilan birga sport bilan muntazam ravishda shug'illanishlarini ta'minlash maqsadida joylarda (maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktab, akademik litsey, kasb-hunar texnikumlarida, oily ta'lim muassasalarida) o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta'mirlash va jihozlash ishlarini moliyalashtirish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2019-yil 26-avgustdagi PF-5787-son farmoni" qabul qilindi. Mazkur farmon negizida, mamlakatdagi barcha ta'lim maskanlari (maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, akademik litsey, kasb-hunar texnikumlarida, oily ta'lim muassasalari)da barcha jismoniy tarbiya va sport obyektlarini qurish, qayta ta'mirlash va sport jihozlari bilan ta'minlash ko'zda tutilgan. Qayerda yaxshi shart-sharoit bo'lsa o'sha yerda albatta rivojlanish bo'ladi. Shunday ekan sport sohasida ham barcha shart sharoitlar mujassam bo'lsa, ya'ni, mashg'ulot zallari, har xil sport turlariga ixtisoslashgan maxsus shug'illanish maydonlari, barcha sport turi, jihozlari bilan yetarlicha ta'minlansa, albatta ularga malakali pedagog va murabbiy, trenerlar ta'lim bersalar, nafaqat sog'lom turmush tarzi balki, sport sohasida ham qiziqishlari oshib, ma'lum bir sport turini hayotlarining mazmuniga aylanishi

ehtimoldan holi emas.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga keladigan bo'lsak, sog'lom turmush tarzi – inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakatlar hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy madaniyat" sohasining yetakchi olimlaridan Sh.X. Xonkeldiyev va boshqalar "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" nomli darslik chiqargandir. Darslikda O'zbekiston Respublikasi ta'lim sohasiga qamrab olingan ishlar ya'ni umumiy o'rta ta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun foydali ma'lumotlar berib o'tilganidir. "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" darsligida o'quvchilarning kunlik harakat faoliyatlari tartibga solish doirasida aniq ko'rsatilgan. Ya'ni har bir o'quvchi o'zining kun tartibini o'qituvchisi bilan mustaqil ravishda tuzib chiqmoqligi nazarda tutilgan. Kun tartibning doimiy ravishda bo'lishi har bir o'quvchining organizmining ichki va tashqi holatlarini rivojlantirishga katta xizmat qiladi.

Ma'lumki, inson salomatligi ko'p sohalar bilan bevosita bog'liq. Bunda tibbiy va gigienik talablar, dam olish, ovqatlanish, uyqu, madaniy hordiq chiqarish kabilar muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tarkibida esa, amaliy jihatdan real harakat qilish (suzish, yugurish, sakrash, yuk ko'tarish, nafas olish va shu kabilar tabiiy harakatlar) eng muhimi hisoblanadi. Tabiiy harakatlarni sifatlash, takomillashtirishda jismoniy mashqlar, sport turlari, sayohatlar, sayohatlar va xalq milliy o'yinlari to'laqonli xizmat qila oladi. Jismoniy madaniyat va sport mazmuni ma'lum maqsadlarga qaratilishi bilan birgalikda, ular aholining, ayniqsa o'quvchi yoshlar, talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga yo'naltiriladi. Bu esa ma'naviy va jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlangan insonni yetishtiradi. Demak, sog'lom turmush tarzi mazmunida jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlari o'ziga xos xususiyatni kasb etadi.

Bilamizki, mamlakatimizda ta'lim muassasalarda, korxonalar va zavodlarda ish unumdorligini oshirish maqsadida, sog'lomlashtiruvchi gimnastika turuga kiruvchi, ishlab chiqarish gimnastikasini qo'llab kelinmoqda. Ishlab chiqarish gimnastikasi, mehnatkashlar sog'ligining mustahkamlashga yordam beradi, va shu asosida mehnat unumdorligining o'sishiga hamkorlik qiladi. Huddi shu tarzda mamlakatimizdagi barcha ta'lim maskanlari jumladan, umumiy o'rta ta'lim maktablarida "Ertalabki badan tarbiya"ni keng targ'ib qilish maqsadida, maktablarda dars soat boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin, o'quvchi yoshlar va ustoz pedagoglar bilan birgalikda musiqa jo'rligida ertalabki badan tarbiya mashqlari qilinib, o'quvchilarning ham psixologik ham fizologik jihatdan, va kayfiyatlarini a'lo darajada qilib darslarni ko'tarinki ruhda boshlashlarni ta'minlaydi. Albatta ertalabki badan tarbiya insonni kun davomida jismonan tetik baquvvat, kayfiyatini a'lo darajada bo'lishini, va eng muhimi kun davomidagi ish, o'qish unumdorligini, inson energiyasining ta'minlovchi asos

hisoblanadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va uning vositalari (umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, sport turlari, piyoda yurish, soyohatlar va boshqalar) o'ziga xos xususiyatlarga ega, ya'ni faol amaliy harakatlar (jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish) natijasida inson tanasidagi barcha bo'g'inlar, mushaklarni harakatga keltiradi. Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shug'ullanish esa jismonan chiniqishni ta'minlaydi. Bunda nafas olish tezlashadi va chuqurlashadi, qon aylanish tizimi gavdani qizdiradi va hujayra, to'qimalarni yaxshi oziqlantiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar ovqatni hazm qilish va asablarni tinchlantirish, mustahkamlashga bevosita xizmat qiladi. Shu asosda salomatlikni yaxshilash, jismonan chiniqish va sport mahoratini tarbiyalash amalga oshiriladi. Bu harakatlarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, salomatligini hisobga olish zarur. Demak, jismoniy mashqlar salomatlik, bardamlik va chiniqish manbaidir.

Jismoniy mashqlar shaklan va mazmunan xilma-xildir. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga bo'lish mumkin:

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari, ya'ni gavda harakati, ayniqsa bo'g'inlarni ishga soluvchi har xil harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, egilish, burilish, siltash, cho'zilish va boshqalar).

Bo'sh vaqtlarda (dam olish kuni, kechki paytlar va ertalab) umumrivojlantiruvchi jismoniy harakatlar qilish. Bunda aniq maqsad yo'lida (chiniqish, kuch orttirish mumkin).

O'quvchi yoshlar, va talabalar jismoniy tarbiya darslarda bajaradigan mashqlar, o'yinlar, musobaqalar va boshqalar).

Sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda ishtirok etish.

Dam olish kunlari va ta'til paytlarida sayohatga chiqish [1].

Deyarli barcha mashqlar va turli harakatlarni bajarishda takrorlanmas usullardan foydalaniladi va ularning me'yorlari ham turli-tuman bo'ladi. Misol uchun: turgan joyda o'tirib turish mashg'ulotini kimdir tez, kimdir sekin bajaradi. Kimdir bu mashg'ulotni 5-10 marta takrorlay oladi, yana kimdur esa 20-30 marotaba takrorlay olishi mumkin. Bu turdagi holatlar barcha turdagi mashg'ulotlar va faol harakatlarda ham uchraydi.

Demak, shug'ullanuvchining salomatligi va jismoniy holatiga qarab mashqlarni tanlash hamda ularni boshqarish yo'llari, miqdorlari, hajmlarini ustozlar hamda har bir kishi bilishi shart. Maktabgacha ta'lim muassasalarida yoki umum ta'lim maktablaridagi o'quvchi yoshlarga ularning yoshiga ham jismoniy ham ruhiy tomonlama to'g'ri bo'lgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanishini ta'minlashimiz lozim. Ya'ni har bir o'qituvchi pedagog yoki murabbiy yuklamani to'g'ri taqsimlashi lozim. Yoxud bolani yoshlikdan chiniqtinish maqsadida 6-8 yoshligidanoq yuklamasi og'ir bo'lgan sport turlariga jalb etilishi mumkin. Natijada hali chiniqmagan, maxsus

mashqlarga jismonan tayyor bo'lmagan bola organizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mutaxasislarning fikricha rivojlanib kelayotgan bola organizimini chiniqtirish maqsadida, uni Suzish sport turiga berish lozim. Natijada bola chiniqadi ham jismonan, ham ruhan maxsus mashqlar yuklamasiga organizim tayyor bo'ladi.

### **Xulosa.**

Xulosa qilib ta'kidlash mumkinki, bolalarni suzishga o'rgatish paytida tushuntirish va ko'rsatish metodlari keng qo'llaniladi. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar bilan shug'ullanishda ko'rsatish, yengil va oson formada tushuntirish bilan qo'shib olib borish maqsadga muvofiq. Katta va o'rta yoshdagi bolalarni o'qitishda ko'rgazmali qurollardan foydalanib to'liq va chuqurroq tushuntirish lozim. Bunda ko'rgan narsalarini qabul qilishda bolalarning zehni o'tkir bo'lishini inobatga olish kerak. Shu bois ko'rsatish to'g'ri va malakali bo'lishi oo'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Binobarin, suzish texnikasini egallashning sifati va o'quvchilarning sport kelajagi ko'p jihatdan ko'rsatish sifatiga bog'liq. Mashqlarni bajarish vaqtida suzish harakatlari texnikasini noto'g'ri bajarishga yo'l qo'ymaslik lozim va bunda texnikani umumiy, qo'pol formada egallagan bolalarning har bir harakatini tuzatish kerak. 5-8 yoshdagi bolalar, odatda, suzishni umuman bilishmaydi, shu sabab ular o'qituvchining bevosita, ma'naviy yordamiga muhtoj. Demak, bolalar suvga mustaqil ravishda ishonch bilan kirishini va suzish mashqlarini o'rganguncha o'qituvchi suvda bo'lgani ma'qul.

### **Адабиётлар/Литература/References:**

1. Ташпулатов Ф., Хамраева З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 10-17.
2. Farhad T., Khamraeva Z. B. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL //INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 45-51.
3. Tashpulatov F. A., Shermatov G. K. Wrestling–The Honor of Uzbek Nation //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 205-208.
4. Alisherovich T. F. Sog'lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy madaniyatning inson hayotidagi roli //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI. – 2022. – С. 187-190.
5. Khamrayeva Z. B. Physical Education of Students in Modern Conditions //European Journal of Business Startups and Open Society. – 2022.
6. Shermatov G. K. Classification of Methods of Sports Wrestling, System //EUROPEAN JOURNAL OF BUSINESS STARTUPS AND OPEN

- SOCIETY. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 39-42.
7. Мухаметов А.М. (2021) Methodology for Normalizing Workload in Health Classes, european journal of life safety and stability, <http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
  8. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>
  9. Шерматов Ф.Қ. (2021) DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH ONE AND TWO TIME COMPULSORY LESSONS, World Economics & Finance Bulletin (WEFB) <https://www.scholarexpress.net/>
  10. Мухамметов, А.М. (2022). Научно-методические основы нормирования нагрузок в физкультурно-спортивном здравоохранении. Евразийский научный вестник, 8, 194-197.
  11. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 165-169.
  12. Alisherovich, T. F., & Toshboyeva, M. B. Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure.
  13. <https://iejrd.com/index.php/%20/article/view/2965>
  14. <https://iejrd.com/index.php/%20/article/view/2962>
  15. Qaxxorovich S. G. Methodology of Organizing Wrestling Competitions //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 14-18.