QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 1-son)

PEDAGOGIKA

PEDAGOGY

# PREZIDENT MAKTABLARI O‘QUVCHILARIDA SUZISH MASHG‘ULOTLARINING JISMONIY RIVOJLANISHGA TA’SIRI

https://doi.org/10.70728/qdpi.v08.i01.075

***Xamudov Mirjalol Olim o‘g‘li***
*Jizzax shahridagi Prezident maktabi*
*Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi*
*Elektron pochta: mirjalolbekxamudov@gmail.com*

**Anotatsiya.**Mazkur tadqiqot Prezident maktablari o‘quvchilarida suzish mashg‘ulotlarining jismoniy rivojlanishga ta’sirini ilmiy jihatdan o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot pedagogik tajriba asosida ta7ujn shkil etilib, tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi. O‘quvchilarning ojismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari tajriba boshida va yakunida maxsus testlar yordamida baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, suzish mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullangan o‘quvchilarda tezkorlik, mushak kuchi, umumiy chidamlilik va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Shuningdek, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Olingan natijalar suzish mashg‘ulotlarini Prezident maktablari jismoniy tarbiya tizimiga ilmiy asosda joriy etishning maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

**Kalit so‘zlar:** Suzish mashg‘ulotlari, jismoniy rivojlanish, Prezident maktablari, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, funksional holat.

**Аннотация.**Данное исследование посвящено изучению влияния занятий плаванием на физическое развитие учащихся Президентских школ. Исследование проведено на основе педагогического эксперимента с формированием контрольной и экспериментальной групп. Показатели физического развития учащихся оценивались в начале и в конце эксперимента с использованием специальных тестов. Результаты исследования показали, что у учащихся экспериментальной группы, регулярно занимающихся плаванием, значительно улучшились показатели быстроты, мышечной силы, общей выносливости и гибкости. Также выявлены положительные изменения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полученные данные подтверждают целесообразность научно обоснованного внедрения занятий плаванием в систему физического воспитания Президентских школ.

**Ключевые слова:** плавание, физическое развитие, Президентские школы, физическое воспитание, оздоровление, функциональное состояние.

**Abstract.** This study is devoted to investigating the impact of swimming training on the physical development of students in Presidential Schools. The research was conducted through a pedagogical experiment involving control and experimental groups. Physical development indicators were assessed at the beginning and at the end of the experiment using standardized tests. The results demonstrated that students who regularly participated in swimming training showed significant improvements in speed, muscular strength, overall endurance, and flexibility. Positive changes were also observed in the functional condition of the cardiovascular and respiratory systems. The findings confirm the effectiveness and feasibility of scientifically grounded implementation of swimming training within the physical education system of Presidential Schools.

**Keywords:** swimming training, physical development, Presidential Schools, physical education, health improvement, functional condition.

**Kirish.**Bugungi kunda umumta’lim tizimida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Prezident maktablari kabi zamonaviy va yuqori intellektual salohiyatga ega o‘quvchilar tahsil olayotgan ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda jismoniy faollikning samarali vositalaridan biri sifatida suzish sporti alohida o‘rin tutadi. Suzish mashg‘ulotlari o‘zining ko‘p qirrali ta’siri bilan ajralib turadi. Suv muhitida bajariladigan harakatlar mushak tizimini uyg‘un rivojlantiradi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, gavda tuzilishini to‘g‘rilash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, suzish sporti bo‘g‘imlarga kam yuklama berishi bilan bolalar va o‘smirlar organizmi uchun ayniqsa qulay hisoblanadi. Prezident maktablari o‘quvchilarining o‘quv jarayonida aqliy yuklamalar yuqori bo‘lishini inobatga olgan holda, suzish mashg‘ulotlarini jismoniy rivojlanishni ta’minlovchi samarali vosita sifatida qo‘llash zarurati yuzaga kelmoqda. Suzish orqali o‘quvchilarda jismoniy sifatlar — kuch, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikning rivojlanishi bilan bir qatorda, umumiy sog‘lomlashtiruvchi ta’sir ham kuzatiladi. Shu sababli, Prezident maktablari o‘quvchilarida suzish mashg‘ulotlarining jismoniy rivojlanishga ta’sirini ilmiy jihatdan o‘rganish, uning samaradorligini baholash hamda mashg‘ulotlarni yanada takomillashtirish yo‘llarini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari suzish mashg‘ulotlarini jismoniy tarbiya tizimiga samarali joriy etish va o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

**Adabiyotlar tahlili**

So‘nggi yillarda o‘quvchilar jismoniy rivojlanishini ta’minlashda suzish sportining ahamiyati bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar soni sezilarli darajada ortib bormoqda. Tadqiqotchilar suzishni bolalar va o‘smirlar organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatuvchi, sog‘lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi vosita sifatida baholamoqdalar. Ilmiy manbalarda suzish mashg‘ulotlari mushak-skelet tizimining mutanosib rivojlanishiga, tana

proporsiyalarining yaxshilanishiga hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Bir qator tadqiqotlarda suzish sportining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga bo‘lgan ta’siri chuqur tahlil qilingan. Mualliflarning ta’kidlashicha, muntazam suzish mashg‘ulotlari yurak urish hajmini oshiradi, qon aylanish jarayonini faollashtiradi va o‘pkaning hayotiy sig‘imini yaxshilaydi. Bu holatlar o‘quvchilarning umumiy ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi hamda jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilishiga olib keladi. Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda suzish mashg‘ulotlarining gavda tuzilishi va holatiga bo‘lgan ta’siri ham keng yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, suv muhitida bajariladigan harakatlar umurtqa pog‘onasiga tushadigan statik yuklamani kamaytiradi, qomat buzilishlarining oldini olishga yordam beradi va mushaklarning simmetrik rivojlanishini ta’minlaydi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida suzish sporti to‘g‘ri qomatni shakllantirishda samarali vosita sifatida e’tirof etiladi. Pedagogik yo‘nalishdagi ilmiy ishlarda suzish mashg‘ulotlarini ta’lim jarayoniga joriy etish masalalari ham alohida o‘rganilgan. Tadqiqotchilar suzish sportini o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishini ta’kidlaydilar. Mashg‘ulotlarni tizimli va bosqichma-bosqich rejalashtirish jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining barqaror o‘sishiga zamin yaratadi. Prezident maktablari kontekstida olib borilgan tadqiqotlar nisbatan kam uchrasa-da, umumta’lim muassasalari o‘quvchilari bilan o‘tkazilgan tajribalar suzish mashg‘ulotlarining yuqori aqliy yuklama sharoitida jismoniy va funksional holatni muvozanatlashtirishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Shu bois, mavjud ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish Prezident maktablari o‘quvchilarida suzish mashg‘ulotlarining jismoniy rivojlanishga ta’sirini chuqurroq o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, suzish sporti o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlovchi samarali vosita bo‘lib, uni Prezident maktablari ta’lim tizimida ilmiy asoslangan holda qo‘llash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

**Tadqiqot metodologiyasi**

Tadqiqot jarayonida Prezident maktabi o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari suzish mashg‘ulotlari ta’sirida o‘zgarishi pedagogik tajriba asosida o‘rganildi. Tajribada qatnashgan o‘quvchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, ularning jismoniy rivojlanish holati tajriba boshida va yakunida qiyosiy tahlil qilindi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, suzish mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullangan tajriba guruhi o‘quvchilarida jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, mushak kuchi, umumiy chidamlilik va harakat koordinatsiyasi ko‘rsatkichlari tajriba yakunida dastlabki holatga nisbatan ancha yaxshilandi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkichlarning o‘sishi nisbatan past darajada bo‘lib, asosan tabiiy rivojlanish bilan izohlanadi. Tadqiqot davomida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional ko‘rsatkichlari ham tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi o‘quvchilarida yurak urish chastotasining me’yorlashuvi, nafas olish hajmining oshishi hamda jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasining yaxshilanishi qayd etildi. Bu holat

suzish mashg‘ulotlarining organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Suzish mashg‘ulotlarining gavda tuzilishi va qomat holatiga bo‘lgan ta’siri ham ijobiy baholandi. Tajriba guruhi o‘quvchilarida qomat buzilishlarining kamayishi, yelka kamari va umurtqa pog‘onasi mushaklarining mustahkamlanishi kuzatildi. Suv muhitida bajariladigan mashqlar tananing simmetrik rivojlanishiga yordam berib, ortiqcha statik yuklamalarni kamaytirishi bilan izohlanadi. Bu natijalar adabiyotlarda keltirilgan ilmiy qarashlar bilan hamohangdir. Olingan natijalarni muhokama qilish jarayonida aniqlanishicha, suzish mashg‘ulotlarining samaradorligi mashg‘ulotlarning tizimli tashkil etilishi, yuklamalarning yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda belgilanishi hamda mashg‘ulot jarayonining bosqichma-bosqich olib borilishi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, Prezident maktablari o‘quvchilarida yuqori aqliy yuklama sharoitida suzish mashg‘ulotlari jismoniy va funksional holatni muvozanatlashtiruvchi muhim vosita sifatida namoyon bo‘ldi. Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, suzish mashg‘ulotlari o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning umumiy ish qobiliyati, psixo-emotsional holati va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatining shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa suzishni Prezident maktablari jismoniy tarbiya tizimiga keng joriy etish maqsadga muvofiqligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari suzish mashg‘ulotlarining Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta’minlashda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi hamda ularni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida tizimli va ilmiy asosda qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi. Tadqiqot Prezident maktabi o‘quvchilari ishtirokida o‘tkazilib, tajriba (n=25) va nazorat (n=25) guruhlari shakllantirildi. O‘quvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari tajriba boshida va yakunida maxsus testlar yordamida aniqlanib, qiyosiy tahlil qilindi.

**Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining tahlili :** Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi o‘quvchilarida suzish mashg‘ulotlari ta’sirida barcha asosiy jismoniy sifatlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi (1-jadval).

**1-jadval**

| **Ko‘rsatkichlar** | **Guruh** | **Tajriba boshida ($\bar{X}\pm\sigma$)** | **Tajriba yakunida ($\bar{X}\pm\sigma$)** | **O‘zgarish (%)** |
|---|---|---|---|---|
| 30 m yugurish (soniya) | T-G | 5,2±0,3 | 4,8±0,2 | –7,7 % |
| | N-G | 5,1±0,3 | 5,0±0,3 | –2,0 % |
| Turnikda tortilish (marta) | T-G | 6,4±1,2 | 9,1±1,3 | +42,2 % |
| | N-G | 6,6±1,1 | 7,2±1,2 | +9,1 % |
| 1000 m yugurish (daqiqa) | T_G | 4,32±0,18 | 3,95±0,15 | –8,6 % |
| | N_G | 4,30±0,17 | 4,20±0,16 | –2,3 % |

| Ko‘rsatkichlar | Guruh | Tajriba boshida ($\bar{X}\pm\sigma$) | Tajriba yakunida ($\bar{X}\pm\sigma$) | O‘zgarish (%) |
|---|---|---|---|---|
| Oldinga egilish (sm) | T-G | 6,8±1,5 | 10,4±1,6 | +52,9 % |
| | N-G | 7,0±1,4 | 8,1±1,5 | +15,7 % |

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi o‘quvchilarida tezkorlik, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori sur’atda yaxshilangan. Bu holat suzish mashg‘ulotlarining kompleks ta’siri bilan izohlanadi.

**Funktsional ko‘rsatkichlar tahlili :** Suzish mashg‘ulotlarining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ta’siri ham sonli ko‘rsatkichlar asosida baholandi (2-jadval).

**2-jadval**

| Ko‘rsatkichlar | Guruh | Tajriba boshida | Tajriba yakunida | O‘zgarish |
|---|---|---|---|---|
| Yurak urish chastotasi (zarba/min) | T-G | 86±4 | 78±3 | –8 zarba |
| | N-G | 85±4 | 83±4 | –2 zarba |
| Nafas olish chastotasi (mar/min) | T-G | 20±2 | 16±1 | –20 % |
| | N-G | 19±2 | 18±2 | –5 % |
| O‘pkaning hayotiy sig‘imi (ml) | T-G | 2850±210 | 3200±230 | +12,3 % |
| | N-G | 2900±200 | 3000±210 | +3,4 % |

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhi o‘quvchilarida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati sezilarli darajada yaxshilangan. Yurak urish chastotasining pasayishi va o‘pkaning hayotiy sig‘imining oshishi organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi ortganidan dalolat beradi. Olingan sonli ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, suzish mashg‘ulotlari Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta’minlashda yuqori samaradorlikka ega. Tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yaxshilanishi ($p<0,05$) suzish mashg‘ulotlarini jismoniy tarbiya jarayoniga ilmiy asosda joriy etish zarurligini ko‘rsatadi. Shuningdek, suzish mashg‘ulotlari yuqori aqliy yuklama sharoitida o‘quvchilarning funksional holatini muvozanatlashtirib, ularning umumiy ish qobiliyati va sog‘lig‘ini mustahkamlashga xizmat qilishi aniqlandi.

**Xulosa.**O‘tkazilgan tadqiqot natijalari Prezident maktablari o‘quvchilarida suzish mashg‘ulotlarining jismoniy rivojlanishga bo‘lgan ta’sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Tadqiqot davomida olingan sonli va sifat ko‘rsatkichlari suzish sportining o‘quvchilar organizmiga kompleks va samarali ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, suzish mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullangan tajriba guruhi

o‘quvchilarida tezkorlik, mushak kuchi, umumiy chidamlilik va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlar nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yaxshilandi. Xususan, 30 metrga yugurish, turnikda tortilish, 1000 metrga yugurish va oldinga egilish testlari natijalari suzish mashg‘ulotlarining yuqori samaradorligini yaqqol namoyon etdi. Shuningdek, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional ko‘rsatkichlarida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar suzish mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatini tasdiqladi. Yurak urish chastotasining me’yorlashuvi, nafas olish chastotasining kamayishi va o‘pkaning hayotiy sig‘imining oshishi o‘quvchilar organizmining jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi ortganidan dalolat beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori aqliy yuklama sharoitida tahsil olayotgan Prezident maktablari o‘quvchilari uchun suzish mashg‘ulotlari jismoniy va funksional holatni muvozanatlashtiruvchi, psixo-emotsional zo‘riqishni kamaytiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Suv muhitida bajariladigan mashqlar bo‘g‘imlarga kam yuklama berishi bilan o‘quvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlashda alohida ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari suzish mashg‘ulotlarini Prezident maktablari jismoniy tarbiya tizimiga ilmiy asosda va tizimli ravishda joriy etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi. Suzish sportidan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ta’lim jarayonining umumiy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining **“Umumta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”**gi qarori.
4. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Usmonxo‘jayev T.S. Bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2017.
7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
8. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: FiS, 2014.
9. Булгакова Н.Ж. Плавание: теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2016.
10. Counsilman J.E. The Science of Swimming. – New Jersey: Prentice Hall, 2013.
11. Maglischo E.W. Swimming Fastest. – Champaign: Human Kinetics, 2018.