Do‘sanov Uchqun Suyunovich
Samarqand davlat universiteti erkin tadqiqotchisi
E-mail: uchqun.dusanov@mail.ru *Tel: +99897 030 73 32*

OLIY O‘QUV YURTI TALABALARI JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZM VOSITALARINI KOMPLEKS QO‘LLASH METODIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13151097

Anotasiya: *mazkur maqolada oliy o‘quv yurti talabalarining sport sog‘lomlashtirish turizmi vositalarini kompleks qo‘llashda yangi metodikalarni ishlab chiqish orqali jismoniy tarbiya va sport turizmini rivojlantirish metodikasi xaqida so‘z borgan.*

Kalit so‘zlar: *sport turizmi, jismoniy tarbiya, nazorat vositalari, monitoring, nazorat qilish, kompleks, metodologiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish*

Mavzuning dolzarbligi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash hisoblanadi. “Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish aholini, ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020-yil 29-oktabrdagi PF-6097-son “Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi, 2020 yil 24-yanvardagi PF-5929-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-sonli “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida hamda mazkur sohaga tegishli me’yo-huquqiy hujjatlar yoshlarga ayniqsa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak e’tibordan dalolat beradi [1,2].

Mavzuning o‘raganilganligi Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o‘rganish va tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, respublikamizning bir qator olimlari T.S.Umanxodjayev, F.G.Xo‘djayev, I.A.Koshbaxtiyev, A.Sh.Abdullayev, Sh.X. Xankeldiyev, R.S.Salamov, L.Z.Xolmurodov, I.I.Saidov, M.M.Azizov va boshqalar sog‘lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag’ishlangan ko‘plab ilmiy-tadqiqot natijalari alohida e’tiborga sazovor. Aholi salomatligini saqlash va mustaxkamlash yo‘nalishidagi muammolari bo‘yicha K.M.Mahkamjonov, Sh.O‘.Atamurodov, Sh.D.Abdullayev, Z.Sh.Yusupova va boshqalar tomonidan izlanishlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish muammolari bo‘yicha A.A.Gujalovskiy, I.G.Dukalskiy, T.G.Sulimova, V.P.Guba, O.B.Seregina, V.A.Ermakov, A.N. Kainov va boshqalar ilmiy tadqiqot ishlari natijalaridan foydalanib kelinmoqda, xususan S.P.Yevseyev, M.M.Barkoshev, A.V.Aksenov, G.A.Abramishvili, A.A.Patsuluyev, I.S.Ansupov va boshqalar tomonidan ko‘plab tadqiqot ishlari olib borilgan [3,4].

Tatqiqotning maqsadi: sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalarini jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirgan holda talabalarni jismoniy tarbiyalash samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari: Oldinga qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot vazifalari belgilandi:

zamonaviy sharoitlarda oliy o‘quv yurtidagi jismoniy tarbiya vazifalari bilan o‘zaro bog‘langan holda talabalarni jismoniy tarbiyalashda sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalaridan foydalanish-ing asosiy muammolarini aniqlash;

talabalarning asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish hamda sport-sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiyalari (xohish-istaklarini) ustuvorligiga asoslanib, talabalarni jismoniy tarbiyalashda sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalari kompleksini ishlab chiqish hamda asoslab berish;

sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalari kompleksining talabalar jismoniy tayyorgarligiga ta’sir qilish samaradorligini tajribada asoslash;

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik test; tibbiy va biologik usullar; pedagogik eksperiment; matematik statistika usullari.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Turizm (fransuz tilidan tur - sayr qilish, sayohat qilish), bo'sh vaqtlarda sayohat qilish (sayohat, sayr qilish) (ta'til, bayramlar va boshqalar); faol dam olish turi, tiklanish vositasi, shaxsning ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishini bilish [19]. Ushbu tadqiqotda turizmning ushbu ta'rifi asos qilib olingan.

Jahon sayyohlik tashkiloti (JST) tasnifiga ko‘ra turizmning barcha shakllari (1-rasm) quyidagilarga bo‘linadi:



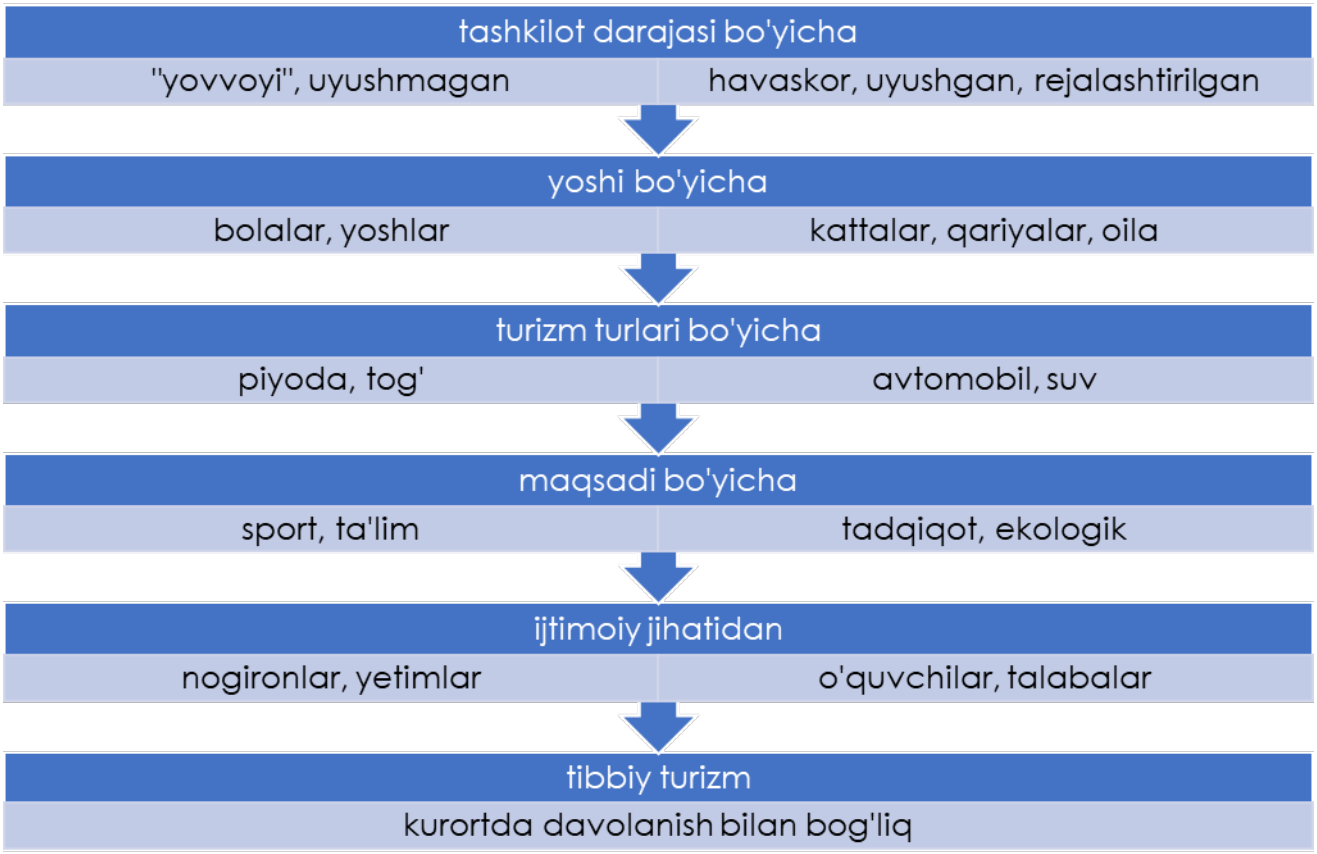
1-rasm. Turizm shakllari tasnifi (JST ma'lumotlariga ko'ra)

Turizmning biroz boshqacha tasnifi Agadjanyan N.A., (1995) nashrida keltirilgan. Turizm quyidagilarga bo'linadi: tashkil etish darajasiga ko'ra; yoshi bo'yicha; turizm turlari bo'yicha; maqsadi bo'yicha; ijtimoiy asosda; Tibbiyot turizmi ham alohida ajralib turadi (2-rasm).

Turizm turlari va shakllarining mavjud tasniflarini o'rganib chiqib, tahlil qilib, turizmni ikkita asosiy guruhga bo'lish mumkin:

sog'liqni saqlash (faol motorli turizm, takomillashtirish, vosita qobiliyatlarini rivojlantirish va boshqalar) va "passiv", "Nosog'lom" turizm - bu sayyohning istalgan joyda sayohat qilishi avtomobil (kognitiv, harakatlar bilan bog'liq emas).

Asarda [11] ta'kidlanishicha, ayniqsa chuqur va sezilarli shifobaxsh ta'sir tabiatning tabiiy kuchlaridan yurish muhitida vosita harakatlari bilan birgalikda foydalanish natijasida erishiladi. Turizm tufayli, sayyohning tanasi mustahkamlanadi va jim bo'ladi, uning faolligi yaxshilanadi. Yurakqon tomir tizimi uning qarshiligini kuchaytiradi tashqi muhitning salbiy ta'siri, asab tizimi mustahkamlanadi tizimi. Shuni



2-rasm. Turizm shakllari sxemasi (Agadjanyan N.A., (1995) bo'yicha).



3-rasm. Asosiy turistik guruhlar sxemasi

ta'kidlash kerakki, faol avtoturizm - bu faoliyatning o'zgarishi ta'sirida sodir bo'ladigan tiklanish va rivojlanishning yagona jarayoni.

Muqobil sinflar va ularning optimal davomiyligi beri, intensivlik va izchillik nafaqat shaxsning faoliyatini tartibga solish, samaradorlikni oshirish, shuningdek, sog'lig'ini mustahkamlashdagi sa'y-harakatlari samaradorligini ta'minlaydi. Faoliyatning o'zgarishi, bir faoliyatdan boshqasiga o'tish ham insonning dam olishiga yordam beradi, buning natijasida jismoniy va psixologik fazilatlar rivojlanadi. Turizmda amalga oshirilayotgan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish sog'lomlashtirish funktsiyasi bilan ham bevosita bog'liq.

Ko'pgina tadqiqotlar faol motorli turizmning insonning morfo-funktsional holatiga foydali ta'sirini tasdiqlaydi. Odamlarning yosh xususiyatlarini va jismoniy tayyorgarlig-

ini hisobga olgan holda jismoniy faoliyatni to'g'ri dozalash qobiliyati sezilarli shifobaxsh ta'sirga erishishga imkon beradi.

Xulosalar

Adabiyotlar va amaliy tajribaning tahlili shuni ko‘rsatadiki, mamlakatimiz va dunyo hamjamiyatida so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport turzmi bo’yicha me’yoriy dasturlar to’laligicha ishlab chiqilmaganligini ko‘rishimiz mumkin, bu esa mamlakatimizda turizm soxasidagi muammolari yetarlicha o‘rganilmaganligi ushbu masala o‘z yechimini topishni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya tizimida sport sog’lomlashtirish turzimi vositalaridan kompleks foydalanish natijasida respondentlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda mashg‘ulotlarda o‘z-o‘zini nazorat qilish metodikalarini to’g’ri qo’llash, tekshiriluvchilarning jismoniy tayyorgarligini 13.7 % ga, maxsus jismoniy tayyorgarligini 14,3 % ga hamda umumiy salomatlik holatini 18,6 % ga oshganligini tajribalar davomida o’z tasdig‘ini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha xarakatlar strategiyasi” ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jixatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 3907-sonli qarori. Qonun xujjatlari ma’lumotlari bazasi / www.lex.uz.

4. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.

5. Макерова, Н. В. К вопросу об эффективности профессиональной подготовки кадров для отрасли спортивно-оздоровительного туризма средствами иностранного языка / Н. В. Макерова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 128-130.

6. Керимов, Ф. А. (2021). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “SKAN. XOD”: 10.53885/edinres. 2021.88. 71.073 Керимов ФА Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ Азизов ММ, Наманган давлат университети таянч докторанти. In Научно-практическая конференция.

7. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (6), 42-45.

8. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. METHODS, 11, 11-2019.

9. Бормотов, И. В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона / И. В. Бормотов : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Бормотов Иван Васильевич. – М., 2001. – 23 с.

10. Сулайманов, Д. Р. (2024). РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ. ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR, 2(3), 25-32.

11. Azizov, M. (2023). “BIOIMPEDANSOMETRIYA” YORDAMIDA 30-39 YOSHLI SKANDINAVCHA YURISH BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING TANA TARKIBI TUZULISHINI O‘RGANISH METOKASI. Farg'ona davlat universiteti, (6-TOM), 60-60.