

## MAXSUS TURISTIK BILIM, KO'NIKMA VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-TEXNOLOGIK QO'LLAB- QUVVATLASH USULLARI.

*Inomov Faxriddin Urmonjonovich*  
*Qo'qon Davlat pedagogika instituti*

**Annatsiya.** Maqolada lug'atlarda turizm bo'sh vaqtga sayohat, ochiq dam olish turlaridan biri, dam olish ehtiyojlarini qondirishning eng samarali vositasi, sog'liqni saqlashning bir qismi, Jismoniy tarbiyaning bir qismi sifatida belgilanadi; shaxsning madaniy va ijtimoiy rivojlanishi vositasi. Sport turizmining asosiy mazmuni mahalliy hududni tabiiy relefining tabiiy to'siqlarini yengib o'tish haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** turizm, lug'atlarda, dam olish, ijtimoiy rivojlanishi, tarbiya, Sport turizmi, turizm turlari.

Sport turizmi chidamlilik, tezlik, turli mushak guruhlarining kuchi, epchillik kabi inson uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi va yaxshilaydi. Harakat turlari bo'yicha turizmning avtomototurizm, velosiped, suv, suzib yurish, ot, chang'i, mototsikl, piyoda, tog', speleoturizm, aralash turlari ajratiladi. Ijtimoiy va yosh bo'yicha belgilariga qarab, sport turizmiga bolalar turizmi, yoshlar turizmi, kattalar, oila, imkoniyatlari cheklanganlar uchun turizm kiradi. So'nggi yillarda sport turizmining quyidagi yo'nalishlari faol rivojlandi: sport sayohatlari, ekstremalturizm, turizm turlari bo'yicha sport masofalarini bosib o'tish, sun'iy relesfdagi yopiq joylarda, sport sayoxatlari sinfidagi qisqa marshrutlar (Yu. N. Fedotov, 2008). E. Vostokov, 2008).

Tabiiy sharoitlar o'qituvchiga o'quvchilarning ichki dunyosiga, ularning qadriyat yo'nalishlariga, maqsadli munosabatiga, shaxslararo munosabatlariga samaraliroq ta'sir qilish imkonini beradi (Yu. K. Babanskiy, 2011; S. V. Рыльский, 2012; S. Yu. N. Fedotov, 2008). E. Vostokov, 2008; Pearce, L. Philip, 2008). Xususan, sayyohlik faoliyati sharoitida o'qituvchi quyidagi shaxsiy fazilatlarni shakllantirishga qodir: xushmuomalalik, mas'uliyat, sezgirlik, intizom, do'stona munosabat, bag'rikenglik, odoab-axloq, ijodiy fazilatlar (M. V. Voytenko, 2009; Jack, Gavin 2007). Sog'liqni saqlash turizmi yosh avlodning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish (B. X. Landa, 1996), tabiiy muhitda umumiy tiklanish, shuningdek, 2017 yildan beri mamlakatimiz aholisining barcha yosh guruhlari uchun majburiy bo'lgan "mehnat va mudofaaga tayyor" Butunrossiya kompleksini tayyorlash va topshirishda sifatida ishlatilishi kerak.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Turistik yurishlarda aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida xaltalar bilan yo'laklarda uzoq yurish, tog'larga chiqish, qiyin yerlarni bosib o'tish bilan bog'liq o'rtacha va past intensivlikdagi tsiklik xususiyatga ega ko'p soatlik ishlari o'rin tutadi. Asosan, o'rtacha quvvat ishlaydi, garchi uning alohida qismlari katta, submaksimal va maksimal quvvat zonalarida joylashgan bo'lsa ham (Yu. N. Fedotov, 2008). E. Vostokov, 2008).

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining turistik tayyorgarligi maxsus vosita fazilatlarini, umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishni, marshrutni yengib o'tish texnikasi va taktikasini o'zlashtirishni, o'quv jarayonini rejalashtirish metodologiyasini o'rgatishni, turistik tadbirlarni boshqarishni, ekstremal muhit sharoitida hayotni qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini o'z ichiga oladi (O. V. Alekseeva, 2009; M. B. Birjakov, 2006; I. M. Выховская, 1997; S. V. Рыльский, 2012) Sport-sog'lomlashtirish turizmi sohasida sifatli tayyorgarlik ko'rish uchun eng muhim masalalar turistik sayohatlarni tashkil etish, tayyorlash va o'tkazish, shu jumladan ovqatlanish, jihozlar, turli sharoitlarda to'xtash va turar joylarni tashkil etish, shaxsiy o'zini o'zi rivojlantirish (Yu. S. Konstantinov, 2009; T. A. Kravchuk, 2009; Pomfret Gill, 2006; Weaver, David, 2008).

Turizmning turli shakllari uni maktabgacha yoshdan boshlab jismoniy tarbiya vositasi sifatida ishlatishga imkon beradi. Maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshida gigienik maqsadlar bilan yurish katta o'rin egallaydi. Boshlang'ich maktab yoshida o'quv maqsadlari bilan ekskursiyalar qo'shiladi (Yu. S. Konstantinov, 2009; T. S. Senin (2012). Yuk va me'eri yuklama bilan yurish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, turizm esa mas'uliyat, bag'rikenglik va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

M.A.Davidova (2012) turizm bo'yicha kasbiy kompetentsiyalarni shakllantirish sifatini oshirish uchun o'quv jarayonini tashkil etish ning asosiy jihatlari aniqlandi va asoslandi, tadqiqot o'quv jarayonining samaradorligini oshirish uchun og'zaki bo'lmagan kartografik materiallardan foydalangan holda o'quv sinov texnologiyalaridan foydalangan.

Bundan tashqari, shuni ta'kidlash kerakki, an'anaviy ravishda sport va sog'lomlashtirish turizmi bo'yicha o'quv dasturiga quyidagi tayyorgarlik turlari kiritilgan: umumiy turistik, maxsus turistik, jismoniy va integrall (V. V. Vasilev, 2000; V. I. Ganopolskiy, 1987). SHu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan kelajakdagi ishlarning o'ziga xos xususiyatlari yurish, jismoniy tarbiya va sport bayramlari, oilaviy turizmni targ'ib qilish orqali turizmga jalb qilishdir. Jismoniy tarbiya darslarida turistik faoliyatga qo'yiladigan talablarga yo'nalish elementlari,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

maktab turistik yig'ilishlari, asosiy turistik texnologiyalar bilan tanishish kiradi. Qo'shimcha ta'lim turizm bo'yicha razryad sportchilarini tayyorlash, shuningdek ularning yuqori darajadagi turli tadbirlarda ishtirok etish maqsadiga ega; turistik asbob - uskunalar sotib olish, sport-turistik poligonlar va simulyatorlarni qurish uchun moddiy-texnika bazasini yaratish (O. V. Alekseeva, 2009; M. B. Birjakov, 2006; S. V. Рыльский, 2012)

Turistik sayoxatni tashkil etish ning kontseptual asoslari maqsad va vazifalarni belgilash, guruhni yollash, marshrutni ishlab chiqish, marshrut hujjatlarini tayyorlashdan iborat. SHuning uchun o'qituvchi yuqori darajadagi tashkiliy ko'nikmalarga, marshrutni modellashtirish ko'nikmalariga va mumkin bo'lgan nostandart vaziyatlarga ega bo'lishi, tadbirga tayyorgarlik ko'rishda, ta'limga faol yondashuvni ta'minlashda o'qitishning interfaol usullariga ega bo'lishi kerak. Turizm - bu shaxsni o'zini takomillashtirish va o'zini o'zi anglash vositasi, yosh avlodning jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarligini oshirish vositasi, jamiyat va shaxs manfaatlari yo'lida o'zini o'zi anglash imkoniyatlarini ta'minlaydigan ma'naviy-axloqiy, ijtimoiy, kasbiy va faoliyat fazilatlarini shakllantirish usuli (T. A. Kravchuk, 2009).

Talabalarning jismoniy tarbiyasiga sport-sog'lomlashtirish turizmini joriy etishning navbatdagi misoli sifatida T. Yu. Tarasenya (2008) tadqiqotini keltirish mumkin, uning sport va sog'lomlashtirish turizmi bilan shug'ullanishning innovatsion metodologiyasining asosi dasturiy ta'minot bo'lib, unga: ko'p kunlik toifadagi sayohatlar, turistik ko'pkurash mashqlari, yo'nalish mashqlari, sport qoyaga chiqish mashqlari, maxsus dinamik muvozanat va vestibulyar barqarorlik mashqlari, suv, tog' - piyoda va chang'i turizmini maxsus tayyorlash mashqlari kabi turizm vositalari to'plami kiradi.

O'tkazilgan tajriba talabalarning psixologik xususiyatlarida hamkorlik, raqobat, murosaga kelish, qarama-qarshi vaziyatlarni bartaraf etish va oldini olish kabi ko'rsatkichlarda, shuningdek talabalarning PwC 170 ko'rsatkichlari, Genche testi, maxsus dinamik muvozanat, vestibulyar barqarorlik bo'yicha funksional tayyorgarligida ishonchli ijobiy o'zgarishlarga erishishga imkon berdi.

Yu. N. Fedotov (2008), I. E. Vostokov (2008) turistik tayyorgarlikning quyidagi turlarini ajratib turadi: umumiy turistik, maxsus (tashkiliy, topografik, texnik, taktik, psixologik), shuningdek xavfsizlikni ta'minlash, umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarlik va integral.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida maxsus turistik bilim, ko'nikma va malakalarning shakllanishi turizm turiga, harakat turiga katta e'tibor bilan amalga



## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

oshiriladi. Masalan, sug'urtani tashkil etish texnikasi, uni yengib o'tish usuli va tabiiy to'siqlarning o'ziga xos xususiyati piyoda, chang'i, suv turizmiga (I. S. Barchukov, 2008; N. N. Vizitey, 2009). Sinf sharoitida katta miqdordagi amaliy bilimlar turistik marshrutning tabiati bilan chambarchas bog'liq. Biroq, bugungi kunda turistik tadbirlarni tayyorlashning interfaol shakllari, ularning jismoniy va hissiy jozibadorligi, kelajakdagi talabalar uchun vaziyatli o'yinlar, nafaqat jismoniy tarkibiy qism bilan, balki intellektual, ijodiy, jamoaviy tarkibiy qism bilan raqobatbardosh dastur turlari yetarli emas.

Taktik va texnik tayyorgarlikning asosi quruq va suv to'siqlarini, ko'tarilishlarni, tushishlarni, qiyalikning traverslarini, ko'chkiga xavfli joylarni yengib o'tish, shuningdek jabrlanuvchini turli to'siqlar orqali tashish kiradi. O'qituvchilarni tayyorlash ham shaxsiy, ham guruh (jamo) tarkibidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi. SHuningdek, tushish, ko'tarilish, travers, osma kesib o'tish, parallel ushlagich, mayatnik, xoda ustidan alohida-alohida kesib o'tishda to'g'ri harakatlar ko'nikmalari shakllanadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish turistik tayyorgarlik asoslarini aniqlash va o'rganish imkonini berdi. Xususan, I. V. Zorin (2001, 2005), V. A. Kvartalnov (2000) tadqiqotida uzluksiz kasbiy turizm ta'limi tizimini shakllantirish va rivojlantirish nazariyasini taqdim etilgan, kasbiy turizm ta'limining malaka va didaktik tuzilishi I. Zorinaning (2008) ishida keltirilgan; kasbiy turistik ta'limning darajalari va bosqichlari G. I. Babiy (1999), I. B. Budik (2001), T. V. Voroshilov (2000) asarlarida ko'rsatilgan; turizm sohasidagi mutaxassisning kasbiy ahamiyatga ega fazilatlar V. V. Vasileva (2000) tadqiqotlarida keltirilgan.

Xulosa. Kasbiy bilim va ko'nikmalarni shakllantirish uchun zamonaviy talablarga muvofiq biz piyoda yurish, suv, speleoturizm, psixologik tayyorgarlik, xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha tayyorgarlik bo'limlarini kiritdik. Tayyorgarlikning har bir qismida turistik hayotni tashkil etish ning o'ziga xos xususiyati (ovqatlanish, suv rejimi, lagerni o'rnatish, to'xtash joylari va tunash joylari), nostandart vaziyatlarda harakatlar ko'rib chiqiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." *Chemistry* (2000).
2. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.

3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.

4. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.

5. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.

6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.

7. Arabboev, K. T., and E. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (buxdu. uz) 19.19 (2022).

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).
15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.
17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.
18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.
19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.
20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.
21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.
22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.