

## MAXSUS TURISTIK BILIM, KO'NIKMA VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TAYORGARLIK JARAYONINI QO'LLAB-QUVVATLASH TAMOILLARI

**Inomov Faxriddin Urmonjonovich**  
**Qo'qon DPI o'qituvchisi**

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 reʼefdagi 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. Ryl'skiy, 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, odob-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.

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

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

o'tish texnikasi va taktikasini o'zlashtirishni, o'quv jarayonini rejalashtirish metodologiyasini o'rgatishni, turistik tadbirlarni boshqarishni, ekstremalmuhit 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'erli 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 integralli (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, 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

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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. Tarasnya (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 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



## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." *Science and Innovation* 2.2 (2023): 261-264.
2. Abdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." *Science and innovation* 2.B3 (2023): 122-123.
3. Urmonjonovich, Inomov Faxriddin. "THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGY IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 13.01 (2024): 1-4.
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.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

5. 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.
6. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
7. Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович, and Роман Евгениевич Петров. "БҮЮК БРИТАНИЯ ВА ГЕРМАНИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 929-932.
8. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Ismoilov Isломjon Qaxramonjon o'g'li. "DA'VOGARLIK PSIXOLOGIK FENOMENINING PSIXOLOGIYADA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 434-439.
9. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon. "B-HAVONING JISMONIY TARBIYA MASHG 'ULOTLARGA TA'SIRI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 440-445.
10. Джураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "ШАХСДАГИ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТОМОНЛАРИ: Жураев Воҳиджон Муҳаммедович Қўкон давлат педагогика институти Жисмоний маданият методикаси кафедраси мустақил тадқиқотчиси." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2023): 322-324.
11. Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." *Экономика и социум* 4-2 (107) (2023): 783-786.