



UO'K: 796.0:338.48

SPORT VA TURIZM JISMONIY MADANIYAT MASHG'ULOTLARINING ASOSIY VOSITASI**СПОРТ И ТУРИЗМ КАК ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****SPORT AND TOURISM AS THE PRIMARY MEANS OF PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES****Tuychiyev Ashurali Ibragimovich** 

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi, PhD

Annotatsiya

Maqolada sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san'atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida asosiy vositalardan biri ekanligi keng ma'noda ifoda etilgan.

Аннотация

В данной статье утверждается, что спорт, как основной элемент культуры сообщества, является одним из основных средств в процессе физического воспитания, способствуя улучшению спортивных навыков, овладению движением искусством и развитию физических качеств.

Abstract

This article expresses in broad terms that sports, as a fundamental element of community culture, serve as a primary means in the physical education process through enhancing athletic skills, mastering movement arts, and developing physical qualities.

Kalit so'zlar: sport, turizm, harbiy-amaliy mashqlar, turistik sayohatlar, turizm, hayotiy-amaliylik xususiyati, jismoniy sifatlar, harakat malakalari va ko'nikmalari, yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlar, mutaxassis yo'riqchi, rohd.

Ключевые слова: спорт, туризм, военно-прикладные упражнения, туристические поездки, туризм, практическая жизненная характеристика, физические качества, двигательные навыки и умения, ходьба, бег, преодоление препятствий и другие практические жизненные упражнения, специализированное руководство, экспедиции.

Key words: sport, tourism, military-applied exercises, tourist travels, tourism, practical-life characteristics, physical qualities, movement skills and competencies, walking, running, overcoming obstacles, and other practical-life exercises, specialized guidance, expeditions.

KIRISH

Sport so'zi avvaliga o'yin ma'nosida tushunilar edi, keyinchalik esa ko'ngil ochish vositasi deb qarala boshlangan. Chunki shug'ullanuvchilar faqat o'zaro kuch sinashib musoba qalashar edilar ("Jismoniy tarbiyaning nazariyasining asosiy tushunchalari" mavzusiga qarang). Xatto XIX asrning oxiri XX asrning boshlarigacha sportga yuqori natijalarga erishish yoki musobaqada g'olib bo'lib chiqish, ko'ngil ochish, dam olish vositasi, deb qaralib kelindi. Uzoq vaqtgacha ta'lim tarbiya ishlarida ahamiyatga ega bo'lmagan, hayot uchun keraksiz narsa deb baho berildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sportning jismoniy tarbiya vositasi ekanligi sohaning yetuk olimlari – Lesgaft (1909), Ebber (1925), Gaulgoffer va Shtreyxer (1930), A.A.Ter-Ovonesyan (1978) va boshqalar tomoni dan o'tkazilgan tadqiqotlar orqali o'zining ilmiy nazariy isbotini topdi.

Sport ko'p qirrali ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy hayotning mahsulidir. Jamiyatda sport bilan shug'ullanishning jismoniy tarbiya jarayoni deb qabul qilinadi. Sport jamiyat madaniyatining asosiy elementi sifatida sport mahoratini oshirish, harakat san'atini egallash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tarbiya jarayonida asosiy vositalardan biri. Sportning qaysidir turi bilan shug'ullanish orqali jismoniy tarbiya jarayonida harakat qobiliyatini rivojlantirishning imkoniyati

ILMIY AXBOROT

cheksiz ekanligi hozirgi kunda sir emas. Buning isboti sifatida o'rnatila yotgan rekordlar, sport natijalarini aytishimiz mumkin.

Mavzuga doir bugungi kunda, respublikamizning bir qator olimlari E.Y.Davrenov, Y.F.Kuramshin, R.A.Abdumalikov, T.I.Xoldarov, B.M.Xusanboyev, L.A.Tulaganov, va boshqalar tomonidan sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-izlanishlar ishlari olib borilgan.

Oliy o'quv yurti talabalarining jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish yuzasidan 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.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sport natijasini yaxshilash uchun olib borilayotgan izlanishlar, yangi uslubiyotlar, vositalar, sport tayyorgarligining mazmunini boyitmoqda. O'z navbatida bu ko'plab sportchi va trenerlarning jismoniy tarbiya amaliyotini yangi innovasion loyihalar, nazariy va metodikasiga oid yangi ilmiy-amaliy qonuniyatlar bilan boyitilishiga sabab bo'lmoqda.

Hozirgi kunda sportga qo'shni, qardosh mamlakatlar bilan o'zaro do'stlik va hamjihatlik o'rnatishdek, musobaqalar paytida chin insoniylik hislatlarini chuqurroq namoyon etishni yuzaga chiqarish vazifasi yuklatilgan.

Turli ijtimoiy sharoitda sportning ayrim xususiyat lari bir-biri bilan butunlay zid keladi, deb qaraldi. Bunga sobiq sovet sportining maqsadi va vazifasi hamda burjua sportidagi professionalizmning mazmuni misol bo'ladi.

Rivojlangan mamlakatlarda sport bilan ko'proq o'quvchilar, talabalar, armiya va flot xizmatchilari shug'ullanadilar. Asosiy sabab sport harbiy va hayotiy tayyorgarlikdagi muhim omildir. Bundan tashqari ularda sportning iqtisodiy roli asosiy o'rinni egalaydi. Sport bilan ular dam olish, odam organizmining formasi, funksiyasini o'zgartirish uchun emas, yashash, moddiy ne'mat yaratish uchun shug'ullanadilar.

Chunki sportning tarixiy rivojlanishi shunga olib keldiki, uning ayrim turlari xalqaro obro' qozondi, hayotiy-zaruriy ahamiyat kasb etdi, jismoniy tarbiya uchun asosiy vosita sifatida tan olindi. Yengil atletika, og'ir atletika, klassik kurash, boks, suzish, basketbol, futbol, gandbol, tennis, velosport, voleybol, suvda to'p o'yini, sport gimnas tikasi va uning boshqa turlari bo'yicha milliy va xalqaro federasiyalar tuzildi. Osiyo, Ovrupa, Jahon chempionatlari, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari hamda sportning milliy turlari deb atalib, ta'lim-tarbiya jarayonida fodalaniadigan *hayotiy-amaliy, harbiy-amaliy mashqlar hamda sport* turlari va boshqalar tarbiya jarayonining asosiy vositasi sanaladi.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallanib sayohat, ekskursiya, poxod, qoyaga chiqish, sayrlar tarzidagi mashg'ulotlar bo'lib, moddiy ne'mat yaratilmay, yana jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlan tirish va aktiv dam olish vositasidir. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratish maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi.

Turistik sayohatlarda tabiiy to'siqlaridan o'tish malaka lari shakllantiriladi, aqliy, jismoniy, axloqiy, ruhiy, estetik jihatlari tarbiyalanadi. Ishitirokchilarda jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlari shakllanadi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish, sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omil lariga nisbatan hayotiy-amaliyligi, muhiti, sharoiti bilan tarbiyaning boshqa jihatlardan farqlanadi. Foydalaniladigan, qo'llana digan jismoniy mashqlarining zahirasining ko'lamining kengligi bilan ajralib turadi.

Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida o'zining quyi dagi asosiy xususiyatlariga ega:

1. *Hayotiy-amaliylik xususiyati.* Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, xaritani o'qiy olishdek qator malaka-larni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. *Turizm jismoniy sifatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarining barchasini teng tarbiyalaydi va shakllantiradi, chunki unda ajratib olingan qaysidir sport turi yoki kasbiy tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan hislatlarni rivojlantirish nazarda tutilmaydi.*

3. *Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy-amaliy mashqlardan foydalaniladi.*

4. Turizm shug'ullanuvchiga *ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini* qo'ymaslik xususiyati bilan sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol) va marshrutining relyefiga qarab *turlicha ta'sir ko'rsatish xususiyati*.

6. Turizmda *kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rin daligi xususiyati*

7. Turistik sayohat qatnashchilarining *o'zlaridan munosib rahbar tanlay olishi xususiyati*.

Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'zi ham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalalarni hal qiladi.

Sayohat katnashchilari yosh sayyohlar bo'lsa, ularga yoshi 19 dan kam bo'lmagan *mutaxassis yo'riqchi* etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi *poxoddir*. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha malaka va ko'nikmalardan, uslubiyotlardan foydalaniladi, hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi, zahirasi boyitiladi.

Mashg'ulotlarda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning hammasi o'zlashtiriladi. Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bilan qo'shib olib borish zaruriy natijalarni beradi.

XULOSA

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'raligicha ishlab chiqilmaganligini ko'rishimiz mumkin, bu esa mamlakatimizda turizm sohasidagi muammolari yetarlicha o'rganilmaganligi ushbu masala o'z yechimini topishni taqozo etadi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, 1960-90-yillargacha qator mualliflar (A.D.Novikov, L.P.Matveyev, B.A.Ashmarin va boshqalar) tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlar takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga ko'ra ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilardi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

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 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.

3. 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.

4. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.

5. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚўЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.