PEDAGOGIKA

UDK: 796.5:378.147(075.8) **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss3/a1**

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING SPORT TURIZMIGA DOIR BILIMLARINI RIVOJLANTIRISHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK MAZMUNI

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИТИЯ ЗНАНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONTENT OF THE SPORTS TOURISM KNOWLEDGE DEVELOPMENT OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Shermuhammadov Bahodir Shermuhammadovich[1]
G‘ofurov Azizbek Umarjonovich[2]

[1]Shermuhammadov Bahodir Shermuhammadovich – Farg‘ona davlat universiteti rektori, pedagogika fanlari doktori, professor.
[2]G‘ofurov Azizbek Umarjonovich – Farg‘ona davlat universiteti, mustaqil tadqiqotchisi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga oid bilimlarini rivojlantirish, tizimning mazmun-mohiyati, bugungi kunda turizm faoliyati har bir mamlakat uchun muhim ijtimoiy sohaga aylanganligi, sport turizm sohasining individual-psixologik xususiyatlari, ularning motivlar sohasi atroflicha o‘rganilib rivojlantirish to‘g‘risidagi fikr-mulohazalar yoritib berilgan.

Аннотация

В данной статье рассмотрены теоретико-методологические основы формирования знаний будущих учителей физической культуры о спортивном туризме, то, что сегодня туризм стал важной социальной сферой для каждой страны, индивидуально-психологические особенности сферы спортивного туризма, а также тщательно изучена и разработана сфера их мотивов, рассмотрены комментарии.

Abstract

In this article, the socio-pedagogical foundations of developing the knowledge of future physical education teachers about sports tourism, the fact that today tourism has become an important social sphere for every country, the individual-psychological characteristics of the sphere of sports tourism, and the sphere of their motives are thoroughly studied and comments are highlighted.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, yangi taraqqiyot, sport turizm, innovatsion g‘oyalar, jismoniy madaniyat, Yevropa mamlakatlarida, barkamol inson, innovatsion itisodiyot, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilmiy-metodik.*

Ключевые слова: *физическоевоспитание, новое развитие, спортивный туризм, инновационныеидеи, физическаякультура, в европейскихстранах, всестороннеразвитаяличность, инновационнаяэкономика, современныепедагогическиетехнологии, научно-методические.*

Key words: *physical education, new development, sports tourism, innovative ideas, physical culture, in European countries, a well-rounded person, innovative economics, modern pedagogical technologies, scientific and methodical.*

KIRISH

Zamonaviy sharoitda bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirish samaradorligini oshirishning zaruriy shartlaridan biri – mazkur jarayonni texnologik asosda tashkil etishdir. Ta’lim amaliyotida ta’limiy, pedagogik, tarbiyaviy, o‘qitish texnologiyalari ajratib ko‘rsatiladi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirishga ehtiyojni kuchaytiruvchi qator asoslar mavjud. Bu bevosita jismoniy ta’lim va tarbiya samaradorligini oshiruvchi serqirra va murakkab jarayondir.

Sport nafaqat jismoniy va ma’naviy sog‘lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g‘oya va odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyati va iste’dodlarini to‘la ro‘yobga chiqarish vositasi hamdir. Shu bois so‘nggi yillarda mamlakatimizda bu borada qator huquqiy-me’yoriy hujjatlar imzolandi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoniga asosan Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga oid bilimlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslarini tadqiq etishning uch qismga O‘zbekistonda, MDH mamlakatlarida va G‘arb mamlakatlarida o‘rganilishi sifatida tasniflash mumkin.

O‘zbekistonlik olimlardan F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, R.S.Salomov, R.D.Xalmuxamedovlar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining jismonan, aqlan rivojlanishida texnik, taktik, aqliy, funktsional jihatdan tayyorgarlik jihatlarini o‘rgangan. N.N.To‘xtaboyev, A.N.Shopulatov, S.S.Tajibayev, A.A.Muzaffarov, A.Mirzayev, A.Xudoyorovlar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish, sportchilarda ma’naviy qadriyatlarni shakllantirish ishlarini samarali tashkil qilish, harakatli o‘yinlardan foydalangan holda sport mutaxassislarini tayyorgarligini oshirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida pedagog kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirishni muhim deb hisoblashgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlarida olimlardan J.K.Xolodov, B.C.Kuznetsov, L.P.Matveyev, Yu.D.Jeleznyak, V.N.Platonovlar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida jismoniy sifatlari, qobiliyatlari va kasbiy kompetentligini o‘rgangan. A.V.Kuvshinov, V.S.Makeeva, A.G.Morozov, G.Z.Karnauxov, K.N.Prujinin, Ye.G.Puxaeva, I.R.Tarasenko, Ye.M.Larina, O.A.Zaplatina, I.V.Pereverzeva, A.A.Mushakov, A.G.Moteponenkolar bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning ilmiy-uslubiy hamda pedagogik jihatlarini yoritish masalalarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan. I.D.Svishyov, I.N.Strekalovskaya, Ye.M.Fedoskina, T.M.Bulkova, L.N.Mininalar sportchi talabalarning tafakkurini rivojlantirishda ta’lim metodlari va kasbiy faoliyatini tahlil qilishni ilmiy izlanishlarida aks ettirgan. Shuningdek, bugungi jismoniy tarbiya va sport sohasining zamonaviylashib borayotgan bir davrida ushbu soha mutaxassislarining tafakkur tarzini yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga moslashishi va shu asosda faoliyatlarini yo‘lga qo‘yish masalalarini D.G.Petrenko, I.V.Plaksina, V.V.Andreevlar o‘z ilmiy-tadqiqotlarida yoritib bergan.

G‘arb davlatlarida yoshlarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish jarayoniga yo‘naltirish, bunda sport turizmi imkoniyatlaridan oqilona foydalanish, yoshlarning aqliy va jismoniy rivojlanishini mushtaraklashtirish va bu borada jismoniy tarbiya ta’lim imkoniyatlarini oshirish masalalari olimlardan V.Koleda, J.Xargrives, A.Vett, E.Zadarko, J.Yunger, Z.Barabas, D.Braun, A.Alьpers, V.Balьsevich, L.Volf-Vendel, Yu.G.Tatur, V.Xutmaxerlar tomonidan tadqiq etilgan va sport turizmi orqali ijtimoiy hayotda sog‘lomlashtirish faoliyatini yo‘lga qo‘yishga doir maxsus xulosalar ilgari surilgan.

Biroq pedagogika fanlari doirasida bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga oid bilimlarini rivojlantirishga doir masalalar chetda qolganligi, bu borada tadqiqot ishlarining deyarli olib borilmaganligi mazkur ishning dolzarbligi va ahamiyatini oshiradi.

NATIJALAR

Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirish texnologiyasi refleksiv yondashuvning kontseptual asoslariga tayangan holda loyihalashtirilib, maqsadga yo‘naltirilgan, tizimli tavsifga ega quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga qamrab oldi: analitik – bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirishga doir ma’lumotlarni to‘plash, tahlil etish, umumlashtirish va baholash; tashkiliy-tayyorlov – texnologiyani amalga oshirish istiqbolini aniqlashtirish, pedagogik jarayon shakl, metod va vositalarini tanlash, o‘qituvchi-murabbiylarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish; faoliyatga doir – bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirish texnologiyasini bosqichma-bosqich amalga oshirish; monitoring – bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirish dinamikasini baholash, zaruriyat yuzaga kelganda pedagogik jarayonga tuzatishlar kiritish; natijaviy – natijalarni baholash va ta’limiy-tarbiyaviy ishlarning istiqboldagi vazifalarini aniqlashtirish.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini sport turizmiga tayyorlashning mazmunini uning asosiy turlarini taqsimlash asosida ko‘rib chiqamiz. Tayyorgarlikning barcha turlari bir-biriga bog‘langan.

Umumiy tayyorgarlik - quyidagi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish: tabiatni muhofaza qilish va piyoda sayohatlarda ijtimoiy foydali mehnat; turistik mashg‘ulot va musobaqalarning mazmuni, tashkil etilishi va o‘tkazilishi; sport turizmida kadrlar tayyorlash tizimi; sport turizmini rivojlantirishning ijtimoiy-iqtisodiy, tashkiliy, dasturiy-me’yoriy va ilmiy-uslubiy asoslari; turizmning tipologiyasi, tarixi va geografiyasi; turizmning hozirgi holati va rivojlanish istiqbollari; o‘lkashunoslik va turizmning barcha turlari uchun umumiy bo‘lgan boshqa bo‘limlar.

Umumiy turistik tayyorgarlikda barcha bo‘limlarda nazariy tayyorgarlik ustunlik qiladi. Bu tayyorgarlik asosan turistlarning bilimini shakllantiradi. Ushbu tayyorgarlikning atrof-muhitni muhofaza

qilish, o‘lkashunoslik, turistik mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazish bilan bog‘liq bo‘lgan alohida bo‘limlari turistlarning muayyan sharoitlarda ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Umumiy turistik tayyorgarlikning bunday bo‘limlari auditoriya yoki tabiiy sharoitlarda amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazishni talab qiladi. Nazariy va amaliy soatlarida umumiy turizm bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari hajmi va bu soatlarni o‘quv davrlari bo‘yicha taqsimlash asosan jalb etilganlarning malaka darajasiga va qisman turizm turiga bog‘liq. Bir qator bo‘limlarda yangi boshlanuvchilar uchun umumiy turizm bo‘yicha o‘qitishning kichik hajmlari ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayonida qisman qoplanadi, sport turizmi bilan shug‘ullanuvchilarning intellektual salohiyatini oshiradi[1].

Maxsus turistik tayyorgarlik – bu quyidagi asosiy bo‘limlarda turizmning har bir turiga xos bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishni anglatadi:

– sport turistik poxodni tashkil etish (tashkiliy tayyorgarlik);
– turizm topografiyasi (topografik tayyorgarlik);
– sport turizmi texnikasi (texnik tayyorgarlik);
– sport turizmi taktikasi (taktik tayyorgarlik);
– sport turizmi psixologiyasi (psixologik tayyorgarlik);
– xavfsizlikni ta’minlash (xavfsizlik bo‘yicha tayyorgarlik)[2].

Maxsus turistik tayyorgarlikning asosini turizm turiga e’tibor bergan holda o‘qitishning ko‘rsatilgan bo‘limlari bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish tashkil etadi.

Maxsus turizm bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorlashda nazariya va amaliyot o‘zaro bog‘liqdir. Tayyorgarlikning ko‘rsatilgan bo‘limlarida sport turizmining har bir turi uchun umumiy va maxsus savollar mavjud. Maxsus turistik tayyorlash uchun bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish jarayonida birinchi navbatda eng oddiy umumiy savollar ko‘rib chiqiladi va so‘ng har bir turizm turiga xos bo‘lganlari. Masalan, “xaritani o‘qish” qobiliyati bilan bog‘liq topografik mashg‘ulotlar xarita va kompas yordamida yer yuzida harakatlanish texnikasini o‘rgatishdan oldin amalga oshiriladi. Sport turistni texnik tayyorlashda chodirni o‘rnatish texnikasi chang‘i sayohatida boshpana qilish texnikasidan oldin bo‘ladi. Maxsus turistik tayyorgarlik uchun bilim, ko‘nikma va malakalar majmuasi turistlarning ixtisosligi va malakasiga qarab alohida farqlanadi. Sport turizmining barcha turlari bo‘yicha mutaxassis bo‘lish amalda mumkin emas. Masalan, qishda - chang‘i turizmi, yozda - tog‘ turizmi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida sport ixtisosligini tanlashni tushunish uchun sport turizmining ko‘plab turlarini sinab ko‘rish tavsiya etiladi.

Tashkiliy tayyorgarlik maxsus turistik tayyorgarlikning bir qismi sifatida quyidagilarni o‘z ichiga oladi: turistik sayohatning maqsad va vazifalarini belgilash; xodimlar guruhlari va vazifalarni taqsimlash; marshrutni kun bo‘yicha ishlab chiqish, nazorat punktlarini va ularni yo‘nalish boshidan oxirigacha o‘tkazish muddatlarini belgilash; shaxsiy va guruh jihozlarini tayyorlash; ovqat tayyorlash; marshrut hujjatlarini tayyorlash; boshqa tashkiliy muammolarni hal qilish (moliyalash, aloqa, transport va boshqalar).

Tashkiliy tayyorgarlikda sport turizmi turining o‘ziga xosligi umumiy turistik tayyorgarlikdan ko‘ra ko‘proq darajada namoyon bo‘ladi. Auditoriya sharoitida amaliy mashg‘ulotlarning katta miqdori turistik marshrutning tabiati bilan chambarchas bog‘liq. Ushbu tayyorgarlikning umumiy qonuniyati: marshrut qanchalik qiyin bo‘lsa, tashkiliy tayyorgarlik jarayoniga ko‘proq vaqt va e’tibor talab etiladi.

Topografik tayyorgarlik maxsus turistik tayyorgarlikning bir qismi sifatida turistik sayohatlar va musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish sharoitida zarur bo‘lgan topografiya elementlariga muvofiq bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishni o‘z ichiga oladi. Bu elementlar birinchi navbatda asosiy: turizmda qo‘llaniladigan xaritalar, diagrammalar, eskizlar; hududning an’anaviy belgilari; hududning yirik va masshtabsiz tasvirlari; yerning masofalari, yo‘nalishlari, balandligining eng oddiy o‘lchovlari; turistik amaliy topografiyada ishlatiladigan eng oddiy qurilmalar, asboblar va qulay qurilmalar haqida tushunchalarni o‘z ichiga oladi[3].

Texnik tayyorgarlik maxsus turistik tayyorgarlikning bir qismi sifatidagi quyidagilarni o‘z ichiga oladi: tabiiy to‘siqlarni yengib o‘tish texnikasiga o‘rgatish, straxovka qilish texnikasiga o‘rgatish, bivada ishlash texnikasiga o‘rgatish, qutqaruv operatsiyalari texnikasiga o‘rgatish, orientirlash texnikasiga o‘rgatish. Texnik tayyorgarlik turist-sportchilarni tayyorlash uchun asos bo‘lib, turizm turlari bo‘yicha farqlanadi.

Texnik tayyorgarlik ham nazariyani, ham amaliyotni o‘z ichiga oladi, lekin soatlardagi asosiy qismni tabiiy sharoitda amaliy mashg‘ulotlar tashkil etadi. Texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlik va xavfsizlik mashg‘ulotlari bilan o‘zaro bog‘liq, ammo turist-sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik

usullarning o‘zini turizmning mazmuni va turlariga ko‘ra alohida guruhlarga bo‘lish mumkin. Boshlanuvchi turistlarni tayyorlashda texnik mashg‘ulotlar nisbatan kam soatlarni oladi, ammo malaka darajasining oshishi bilan hajmi sezilarli darajada oshadi[4]. Shu bilan birga, ushbu soatlar aksariyati qiyin turistik poxodlar sharoitida amalga oshiriladi.

Texnik tayyorgarlikni individual va guruhli texnik mashg‘ulotlarga bo‘lish mumkin. Individual texnik tayyorgarlik sport turisti tomonidan individual texnik usullarni o‘zlashtirishga qaratilgan bo‘ladi. Guruhning texnik mashg‘ulotlari turistlarning guruh texnik topshiriqlarini bajarishda o‘zaro ta’siriga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikning bir qismi sifatida turli turistik vazifalarni hal qilishni optimallashtirishga imkon beradigan turistlarning maqsadli individual yoki guruh harakatlarini shakllantirishni o‘z ichiga oladi[5].

Individual taktik tayyorgarlik – bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash: o‘z kuchlarini yo‘lning ma’lum bir qismida va butun yo‘lda taqsimlash; to‘xtash joylarida oqilona dam olish; harakatning optimal yo‘lini tanlash; tabiiy to‘siqlarni yengib o‘tishning optimal texnikasini, orientirlash texnikasini, straxovka texnikasini, qidiruv-qutqaruv texnikasini, bivuak texnikasini tanlash; shaxsiy va guruh manfaatlari bilan bog‘liq individual xarakterdagi turli xil vaziyatli vazifalarni hal qilishni anglatadi.

Guruhning taktik tayyorgarligi guruh xarakteridagi vaziyatli vazifalarni optimal hal qilishga qaratilgan. Bu vazifalar poxod oldi, poxod davomida va poxoddan keyingi davrlarda hal qilinadi. Poxoddan oldingi davrda tashkiliy tayyorgarlikning ko‘plab elementlarini optimallashtirish kerak: asosiy, muqobil va favqulodda marshrut variantlari uchun turli xil variantlarni tanlash; logistika variantlarini tanlash, guruhni xodimlar bilan ta’minlash va mas’uliyatni taqsimlash; guruh xavfsizligini, aloqa vositalarini va boshqalarni ta’minlash variantlarini tanlash[6].

Taktik tayyorgarlik boshqa mashg‘ulotlar turlari bilan chambarchas bog‘liq, ammo uning asosini texnik tayyorgarlik tashkil etadi, shuning uchun “texnik-taktik tayyorgarlik” atamasi adabiyotlarda juda keng tarqalgan. Texnik tayyorgarlik ko‘p jihatdan guruhning taktikasini belgilaydi.

Psixologik tayyorgarlik maxsus turistik tayyorgarlikning bir qismi sifatida turist-sportchi psixologiyasi asoslari bo‘yicha bilimlarni shakllantirish va uning shaxsiy axloqiy-irodaviy va aqliy fazilatlarini tarbiyalashni o‘z ichiga oladi.

Psixologik tayyorgarlikda ijtimoiy-siyosiy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya usullari, shuningdek, turistning maxsus aqliy fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirishning maxsus usullari, vositalari va texnikalar qo‘llaniladi. Turistning psixologik tayyorgarligi odatda ikkita komponentga bo‘linadi: umumiy psixologik tayyorgarlik va o‘ziga xos tabiiy to‘siqlarni yengib o‘tish uchun maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik sport turistining zarur axloqiy-irodaviy va aqliy sifatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Har bir holatda maxsus psixologik tayyorgarlik quyidagilarni o‘z ichiga oladi: to‘siqlarni yengib o‘tishga ma’lum munosabat (xavfsizlik, tezlik va boshqalar); harakat uchun motivatsiya; to‘siqning murakkabligi va uni yengib o‘tish imkoniyatini bilish; qo‘yilgan vazifalarni hal qilishda o‘z kuch va imkoniyatlariga qat’iy ishonchni shakllantirish; bajarilishi yaqinlashib kelayotgan harakatlar natijasida yuzaga keladigan salbiy his-tuyg‘ularni yengish; maksimal ixtiyoriy va jismoniy stressga va guruhning boshqa a’zolari bilan yaqin o‘zaro munosabatlarga psixologik tayyorlik holatini yaratishni anglatadi.

Sport turistining shaxsiy fazilatlarini tarbiyalashda quyidagilar qo‘llaniladi: shaxs ongini shakllantirishning ma’lum usullari (ma’ruza, suhbat, namuna usuli va boshqalar); faoliyatni tashkil etish va xulq-atvor tajribasini shakllantirish usullari (pedagogik talablar va vazifalar, turli mashqlar, tarbiyaviy vaziyatlarni yaratish va boshqalar); rag‘batlantirish usullari (musobaqalar, mukofotlar, jazolar va boshqalar).

Umuman olganda, sport turistining psixologik tayyorgarligi sport turizmida maxsus yaratilgan va haqiqatda mavjud bo‘lgan tabiiy vaziyatlarda nazariy va amaliy turli psixologik muammolarni hal qilishga asoslangan.

Xavfsizlikni ta’minlash tayyorgarligi – maxsus turistik tayyorgarlikning bir qismi sifatida u sport turizmining obyektiv va subyektiv xavflari to‘g‘risidagi bilimlarni, turizmni tibbiy ta’minlash shakllari va usullarini bilishni, jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish ko‘nikma va malakalarini shakllantirishni o‘z ichiga oladi.

Xavfsizlikni ta’minlash tayyorgarligi quyidagilarni o‘z ichiga oladi: tanlangan turizm turidagi va sport poxodlari va sayohatlari hududida favqulodda vaziyatlarni tahlil qilish; sport-turistik poxodlar va musobaqalar sharoitida xavfsizlikni ta’minlashning vaziyatli muammolarini hal qilish; uzoq va qisqa

masofali radioaloqalarni bilish; favqulodda signalizatsiyaning turli vositalaridan foydalanish qobiliyati; turizmda qo‘llaniladigan qidiruv-qutqaruv va tashish ishlarining maxsus va qo‘lbola vositalaridan foydalanish qobiliyati; turistlarni nazorat qilish va o‘z-o‘zini nazorat qilish qoidalarini bilish; xavfsizlik qoidalarini bilish va ularni poxodlar va musobaqalarning haqiqiy sharoitida qo‘llash qobiliyati.

Xavfsizlikni ta’minlash tayyorgarligi ko‘plab tayyorgarlik turlari bilan, ayniqsa mo‘ljal olish va qidiruv-qutqaruv texnikasi bilan o‘zaro bog‘liq, ammo sport-turistik poxodlar va musobaqalari xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan kengroq va kompleks mazmunga ega. Xavfsizlikni ta’minlash tayyorgarligi sport turizmining har bir turi uchun umumiy va maxsus vazifalarga ega.

Integral tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik va qisman umumiy turistik tayyorgarlikning deyarli barcha vazifalarini jamlaydi. Turist-sportchilarni tayyorlashning uzoq muddatli va yillik tsikllarida sport poxodlari va musobaqalarining real sharoitlarida barcha turdagi tayyorgarlikni amalga oshirishni ifodalaydi. Integral tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik turlaridan sport poxodlar va musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishda hal qilinishi kerak bo‘lgan vazifalarning ma’lum bir yaxlitligi bilan ajralib turadi. Sport turistlari malakasining o‘sishi bilan integral tayyorgarlik hajmi (soatlarda) ortadi va ba’zi hollarda boshqa mashg‘ulotlar turlarini sezilarli darajada siqib chiqarishi mumkin. Integral tayyorgarlikning intensivligi (yuk kuchi bo‘yicha) odatda musobaqadagiga yaqin bo‘lsa-da, ba’zi tayyorgarlik vazifalarini hal qilish uchun uni oshirish yoki kamaytirish mumkin[7]. Sport turizmida integral tayyorgarlik sport mahoratini oshirishning asosiy vositasidir.

Sport turizmi amaliyotida integral tayyorgarlik ko‘pincha tasniflash standartlarini bajarish uchun ma’lum miqdordagi bajarilgan poxodlar va sayohatlar to‘plami bilan belgilanadi. Bunday holda, soatlardagi integral tayyorgarlik minimal hajmi sport poxodlari va ma’lum bir murakkablik toifasidagi sayohatlarga sarflangan standart vaqt sifatida ifodalanishi mumkin. Masalan, 1, 2, 3, 4, 5, 6 qiyinchilik toifalaridagi poxodlar uchun standart xarajatlar mos ravishda 60, 80, 100, 130, 160, 200 soatni tashkil qiladi[7].

Integral tayyorgarlikning maksimal hajmlari sayohatlarning hisob-kitoblari bo‘yicha tasniflash standartlarini cheklash bo‘yicha taxminan keltirish mumkin. Masalan, bir kalendar yilida to‘rttadan ko‘p bo‘lmagan, shu jumladan 4-6- qiyinchilik toifalaridagi uchtadan ko‘p bo‘lmagan, ulardan ikkitadan ko‘pi bilan 6-qiyinchilik toifalaridagi poxodlar. Bunday holda, yuqori malakali sportchilarning integral tayyorgarlik maksimal hajmi taxminan 560 soatni tashkil qilishi mumkin[7]. Boshlanuvchi turistlar uchun (1, 2, 3, 4- qiyinchilik toifalaridagi poxodlarda ketma-ket ishtirok etishni jalb qilish bilan) integral tayyorgarlik maksimal miqdori taxminan 370 soatni tashkil qilishi mumkin.

MUHOKAMA

Hozirgi paytda murabbiy shaxsiga birlamchi e’tibor qaratilishi lozim chunki murabbiy sport turistini tayyorlashda asosiy shaxsdir. Biz murabbiy-o‘qituvchi tomonidan professional majburiyatlarini bajarishi haqida gapirganimizda, buning ostida murabbiy yetarli tajriba va bilimga ega bo‘lishini tushunamiz. Murabbiy faoliyati ko‘p tomonlama tavsifga ega va uning alohida funksiyalarga bo‘linishi shartli bo‘ladi, masalan sportchi madaniyatini tarbiyalash, o‘quv mashg‘ulotlari, tashkiliy ba boshqa funksiyalar hamda murabbiyning pedagogik imkoniyatlarning mavjudligi kiradi. Pedagogik imkoniyatlar tuzilmasiga quyidagi turlar kiradi.

Perseptiv imkoniyatlar sirasiga pedagogik kuzatuv kirib, u shogird ichki dunyosiga nazar solish, uning holati va o‘ylarini tushunish, shaxsiyati o‘zgarishi tendensiyalarini ko‘rish, ijobiy sifatlarini baholash va maksimal darajada ularni tarbiya jarayonida qo‘llash, uning qiziqishlarini aniqlash, uning uchun hurmatli bo‘lgan shaxslarni aniqlash va pedagogik jarayonida ularning ta’siri qullash imkoniyatini beradi. Pedagogik yo‘naltirilgan e’tibor yosh sport turistlari bilan ishlash uchun muhim bo‘lgan faktlarni saralash, shogirdning har bir harakatdagi pedagogik holatni ko‘rishga qaratiladi.

Konstruktiv imkoniyatlar yosh sport turistlari guruhi va shaxsi shakllantirilishi va loyihalashtirilishi uchun asosiy shartdir. Ularga ko‘ra murabbiy faoliyati natijalarini oldindan bashorat qila olish, pedagogik holatlarda shogird harakatlarini oldindan tahlil etish imkoniyatini beradi. Buning asosida pedagogik tasavvuri yo‘nalishi va aqliy pedagogik salohiyati yotadi. Konstruktiv imkoniyatlar murabbiylarga pedagogik holatni tahlil tish va har biri alohida holatlar to‘g‘ri bo‘lgan guruh va shaxsga ta’sir etish uslubini aniqlash imkoniyatini beradi.

Didaktik imkoniyatlar bayon etilayotgan materiallarni yetarli darajada tushunarli etib uzatish, ayni muvofiq tarzda shogirdlar shaxslariga yo‘naltirish, ularning e’tiborini tortish, mashg‘ulotlarida apatiyani yengish imkoniyatini beruvchi usullar yig‘indisidir. Mazkur imkoniyatlar yosh sportchilarga

bilim berish usullarini doimiy ravishda rivojlantirish, mashg‘ulotlarini ijodiy o‘tkazish imkoniyatini beradi.

Ekspressiv imkoniyatlar nutq, mimika va pantomima yordamida hissiyotlar, fikrlar, bilimlar izhor etilishida pedagogik nuqtai –nazarda effektiv ravishda namoyon bo‘ladi. Murabbiylar nutqi ichki kuch va ishonch bilan farqlanishi lozim. Mimika va ishoralar nutqni jonlantiradi, uni emotsional jihatdan to‘laroq qiladi.

Kommunikativ imkoniyatlar, murabbiy shogird bilan yaxshi muloqot o‘rnatish imkoniyatini beradi. Murabbiy kommunativligi uning pedagogik taktida, yosh sportchilar bilan yoki ularning orasida konfliktarni bartaraf eta olishda yorqin namoyon bo‘ladi. Kommunnikativ imkoniyatlarda katta ahamiyatga empatiya, ya’ni boshqa shaxslar hissiyotlariga javob bera olishga ega. Kommunnikativ imkoniyatlar nafaqat yosh sportchilar bilan muloqotda, balki bolalar sport guruhlari bilan tarbiyaviy ishga jalb etilgan boshqa shaxslar orasida kuzatiladi.

Tashkiliy imkoniyatlar, murabbiyda yosh sportchilar hayotini, o‘qish, mehnat, dam olish, jamoa ichidagi munosabatlarni o‘rnata olishni tashkillashtirish sifatida nomoyon bo‘ladi. Ular sirasiga holatni baholay olish va ularning bajarilishini nazorat qila olish va shaxsiy sifatlari qator kompleksiga bog‘liq (fikrlash tezligi va mantig‘i, ustamonlik, chiniqish, talabchanlik, mas’uliyat).

Akademik imkoniyatlar (ilmiy tadqiqotlarga imkoniyatlar, shaxsiy tajriba umumlashtirilishi) murabbiy uchun psixologiya va pedagogika sohasida doimiy tajriba orttirish, faoliyatiga ishning ilmiy – tadqiqot uslublarini tadbiq etish uchun zarur.

XULOSA

Har bir sport turizmi turi – bu texnika va taktika birligidir. Bu holat ayniqsa, yakka kurash va sport o‘yinlarida yaqqol nomoyon bo‘ladi. Ulardagi taktik harakatlar sportchilarning taktikasiga bog‘liq, chunki raqibga kerakli paytda kutilmagan harakatlarni amalga oshirish uchun imkoniyat yaratib beradi.

Sport turizmi taktikasi o‘zgartirilishiga ta’sir etuvchi omillar orasida, muayyan holatlarda sportchi yoki sport jamoasiga nisbatan qo‘yiladigan talablar tiliga olinishi mumkun. Masalan, sikllik turlarda, sportchi quyidagi uchta talablardan kelib chiqqan holda taktika variantini tanlashi mumkun: yuqori natija ko‘rsatish; natijadan qat’iy nazar g‘olib chiqish; natija ko‘rsatish yoki musobaqalarni davom ettirish huquqini beruvchi o‘rin egallash.

Sport turizmi taktikasiga ta’sir etuvchi keyingi muhim omil sifatida sportchining holati, uning jismoniy ko‘rsatkichlari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi darajasi, imkoniyatlarini tushuna olish darajasi, chiniqqanligi, musobaqa turli, sharoitlarda kurash yurita olishi, ruhiy holatini nazorat qila olishiga bog‘liq. Taktik vazifalar yechilishiga holsizlanish ham ta’sir etishi mumkun.

Harakat faoliyati sirasiga kiruvchi imkoniyatlarni belgilash uchun turli tushunchalardan foydalaniladi; jismoniy, harakat, mator, psixamator, psixofizik va hakozo. Umumiy ko‘rinishda jismoniy imkoniyatlar individual xususiyatlar sifatida belgilanib ular inson harakat imkoniyatlarini belgilovchi omil sifatida baholanadi, ammo bular sirasiga faqatgina u yoki bu harakat faoliyatini amalga oshirishga qaratilgan imkoniyatlarni nazarda tutadi.

Kuch imkoniyatlari ostida insonning tashqi kuchlanishini yenga olish yoki mushak kuchlanishlari yordamida unga qarshilik qarata olish tushuniladi. Kuch imkoniyatlarining quyidagi turlari ajratiladi. Kuch, kuch – tezlik va kuch chiniqish darajasi.

Tezlik imkoniyatlari ostida sharoitlar uchun minimal bo‘lgan vaqt davomida harakatlarini bajarishni ta’minlovchi inson imkoniyatlari tushuniladi. Quyidagi turdagi tezlik imkoniyatlari ajratiladi: tezlik reaksiyasi, birlamchi harakat tezligi, harakat tempi. Ularning tezlik imkoniyatlarining elementar deb sanash lozim. Tezlik imkoniyatlari sirasiga butun harakat amallarini bajarish, tezda maksimal tezlikni to‘plash va uni uzoq muddat davomida saqlay bilish tushuniladi.

Chiniqish ostida effektivlik darajasini tushurmagan holda, muayyan, harakatni uzoq muddat bajarish tushuniladi. Mazkur holatda mushak faoliyati jarayonida jismoniy toliqishga qarshilik ko‘rsatish tushiniladi. Chiniqish turlari juda ko‘p: tezlik, kuch, lokal, hududiy, global, statistik, dinamik, yurak–tomir, mushak hamda umumiy va maxsus, emotsional, o‘yin, masofaviy, koordinatsonal, sakrash va hakozo.

Egiluvchanlik – bu bir-biriga nisbatan bo‘g‘inlar harakatchanlik darajasini belgilovchi tayanch-harakat apparati morfofunktsional xususiyatlardir. Alohida bog‘inlarga nisbatan esa, egiluvchanlik haqida emas, harakatchanlik haqida gapirish to‘g‘ri bo‘ladi, masalan elka bo‘g‘inlari harakatchanligi.

Koordinatsional imkoniyatlar bu harakatni boshqarish va optimal iroda etishga tayyorgarlikni belgilovchi individ imkoniyatdir. Koordinatsion imkoniyatlar maxsus, o‘ziga xos va umumiy turlarga bo‘linadi.

PEDAGOGIKA

Umumiy koordinatsion imkoniyatlar ostida kelib chiqishi va mohiyatiga ko‘ra turli bo‘lgan harakatlarni iroda etish va optimal boshqarishga tayyorgarlikni belgilovchi insonning potensial amalga oshirilgan yoki oshirilishi mumkun bo‘lgan imkoniyatlardir.

Maxsus koordinatsion imkoniyatlar – bu kelib chiqishi va mohiyatiga ko‘ra o‘xshash bo‘lgan harakatlarni iroda etish va optimal boshqarishga tayyorgarlikni belgilovchi insonning potensial amalga oshirilgan yoki oshirilishi mumkun bo‘lgan imkoniyatlardir. O‘ziga xos koordinatsion imkoniyatlar ostida alohida o‘ziga xos harakatlarning optimal darajada boshqarilishi va iroda etishi bo‘yicha individ imkoniyatlar tushuniladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Тай- мазова и Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. –С 27-28.

2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. –С.

3. Болтабаев М.Р. Тухлиев И.С. Сафаров Б.Ш. Абдурахимов С.А. Туризм назария ва амалиёт.2018. –Б. 42.

4. Алимова М.Т. Туризм тизимига оид категорияларнинг илмий-назарий талқини ва таърифларини такомиллаштириш. “Иқтисодиёт ва инновацион технологиялар” илмий электрон журнали. № 4, июль-август, 2016. – Б.7.

5. Bauman Z. Globalization: The Human Consequences. – John Wiley & Sons, 2013.

6. Urry J. The Tourist Gaze: Leisure and Travel in Contemporary Societies. – London: Sage. 1990. – P. 2

7. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности: учебник. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 288 с.