

SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING UZLUKSIZ YURISH METODIKASI

Abdurazzaxov Abdurasul Abdurazzaxovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

Chirchiq shahri

Email: abdurazzaxovabdurasul874@gmail.com

+99899-088-70-90

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16900868>

Annotatsiya. Maqolada sport-sog'lolashtirish turizmi doirasida uzluksiz yurish mashg'ulotlarining metodik asoslari va salomatlikka ta'siri yoritilgan. Yurish davomiyligi, intensivligi va yo'nalishining sog'lolashtiruvchi samaradorlikka ta'siri eksperimental jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari uzluksiz yurishning jismoniy faollikni oshirish va sog'liqni mustahkamlashdagi samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: Sport-sog'lolashtirish turizmi, uzluksiz yurish, metodika, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, sog'lolashtiruvchi mashg'ulotlar, ekologik turizm.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-2025-yillarda turizm sohasini rivojlantirish Konsepsiyasiga muvofiq turizm faoliyati sohasidagi normativ-huquqiy bazani takomillashtirish, turizmni rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratish, xalqaro me'yor va standartlarni hisobga olish, turizm infratuzilmasini rivojlantirish, maqbul va qulay turizm muhitini yaratish, transport logistikasini rivojlantirish, ichki va tashqi yo'nalishlarni kengaytirish, transport xizmatlari sifatini oshirish, turizm bozorining turli segmentlariga yo'naltirilgan turizm mahsuloti va xizmatlarini diversifikatsiya qilish, hamda turizm faoliyati subyektlarining faolligini rag'batlantirishni ta'minlovchi ichki turizmni rivojlantirish kabi vazifalar belgilangan.

Bugungi kunda sport-sog'lolashtirish turizmi inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va dam olishni samarali tashkil etish vositasi sifatida keng ommalashmoqda. Ayniqsa, yurish (piyoda yurish) sog'lolashtirish turizmining asosiy shakllaridan biri hisoblanadi. Uzluksiz yurishning to'g'ri metodikasi yurish mashg'ulotlarining samaradorligini oshirib, yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat tizimi faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada sport-sog'lolashtirish turizmi bilan shug'ullanuvchilar uchun uzluksiz yurish metodikasining nazariy asoslari, amaliy jihatlari va sog'liq uchun foydali jihatlari ilmiy asosda yoritiladi.

Tadqiqot maqsadi: - Sport-sog'lolashtirish turizmi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda uzluksiz yurish mashg'ulotlarining metodik asoslarini ishlab chiqish, ularning samaradorligini baholash va amaliy qo'llash yo'llarini aniqlash.

Tadqiqot vazifasi - Uzluksiz yurishning sport-sog'lolashtirish turizmida sog'lolashtiruvchi ahamiyatini nazariy jihatdan asoslash, Yurish mashg'ulotlarining optimal davomiyligi, intensivligi va yo'nalishini aniqlovchi metodik tavsiyalar ishlab chiqish, Tajriba asosida yurish mashg'ulotlarining jismoniy va psixofiziologik holatga ta'sirini baholash.

Yurish — eng tabiiy, xavfsiz va har kim uchun mavjud bo'lgan jismoniy faoliyat turi hisoblanadi. Sog'lolashtirish turizmida yurish asosan quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- **Oddiy piyoda yurish** (tenglikdagi yo'llarda, tabiatda sayr qilish);
- **Nordik yurish** (maxsus tayoqlar bilan yurish);

- **Tez yurish** (ma'lum yurish tezligida yurish);
- **Marshrutli yurish** (belgilangan yo'nalishda uzoq masofaga yurish).
Uzluksiz yurishning afzalliklari:
- Yurak va qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- Metabolizmni faollashtiradi;
- Mushak va bo'g'imlar faoliyatini yaxshilaydi;
- Stressni kamaytiradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi.

O'zbekistonda talabalarni sport-sog'lomlashtirish turizmi, xususan, uzluksiz yurish mashg'ulotlariga jalb etish orqali ularning sog'lig'ini mustahkamlash, irodasini kuchaytirish va ruhiy-emotsional barqarorligini ta'minlash dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Uzluksiz yurish — tabiiy harakat turi sifatida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va mushaklar tizimining faoliyatini yaxshilaydi, bu esa sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Bugungi kunda ko'plab davlatlar sport-sog'lomlashtirish turizmini strategik rivojlanish yo'nalishi sifatida qarab, bu yo'nalishga katta e'tibor qaratmoqda. O'zbekistonning boy tabiiy resurslari, xilma-xil landshaftlari va ekologik toza hududlari talabalarining faol sayr va yurish mashg'ulotlarini tashkil etish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Uzluksiz yurish mashg'ulotlarini metodik asosda tashkil etish orqali talabalarining jismoniy faolligi, sog'lig'i va hayotiy energiyasi oshadi. Shuningdek, bunday faoliyat turlariga jalb etishdan oldin ishtirokchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish, mashg'ulotlarni madaniy va tarixiy obyektlarga sayrlar bilan uyg'unlashtirish tavsiya etiladi. Bu esa sog'lomlashtirish bilan birga ma'naviy va madaniy tarbiyani ham ta'minlaydi.

Uzluksiz yurish mashg'ulotlari talabalarni sayohatlarga jismoniy va maxsus tayyorlashning muhim bosqichidir. Bu jarayon nafaqat chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va tezlik kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi, balki harakat ko'nikmalari va muvofiqligini shakllantiradi. Shuningdek, yurish davomida talabalar o'zaro hamkorlik, jamoaviylik, mardlik, mas'uliyat va axloqiy-irodaviy sifatlarni o'zlashtiradi. Uzluksiz yurish mashg'ulotlari oldindan rejalashtirilgan yo'nalish, davomiylilik, ob-havo va ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga mos tarzda tashkil etilishi lozim. Sayr davomida shaxsiy va jamoat gigiyenasi, ekologik madaniyat, xavfsizlik va oziqlanish talablari to'liq rioya etilishi zarur. Mashg'ulotlar natijadorligini baholash va ishtirokchilarning holatini kuzatib borish uchun aloqa vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Xulosa. Sport-sog'lomlashtirish turizmi doirasida uzluksiz yurish mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish talabalar sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va ruhiy holatini barqarorlashtirishda samarali vosita hisoblanadi. To'g'ri tanlangan yurish yo'nalishi, davomiyligi va intensivligi, shuningdek, ekologik va gigiyenik talablarning bajarilishi ushbu metodikaning samaradorligini oshiradi. Uzluksiz yurish – sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlar orasida sport turizmini rivojlantirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-iyuldagi PF-102-son Turizm infratuzilmasini yaxshilash va xorijiy turistlar oqimini yanada oshirishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-2025-yillarda Turizm sohasini rivojlantirish Konsepsiyasi.
3. O'zbekist Respublikasining Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 16-aprelda qabul qilingan Senat tomonidan 2019-yil 21-iyunda ma'qullangan turizm to'g'risidagi qonunini.
4. V.Sh.Raximov. A.Q.Demenov., F.B.Iminova "Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish turizmi". O'quv qo'llanma. Toshkent 2022.
5. T.Xoldarov "Turizm".(Sayyoxlik): O'quv qo'llanma Toshkent 2022-yil-164 bet
6. E.Yu.Daurenov, A.K.Masharipov, M.I.Idrisov, Sport - sog'lomlashtirish turizmi O'quv qo'llanma Chirchiq – 2022.
7. E.Yu.Daurenov. Turizm darslik. Toshkent 2021 y 220 bet.
8. V.Sh.Raximov. "Oliy ta'lim tizimida sport-sog'lomlashtirish turizm kadrlarini tayyorlashning ijtimoiy pedagogik muammolari". Pedagogika ilmiy nazariy va metodik jurnal. Toshkent №5/2021 105-109 betlar
9. R.A.Rasulov, S.K.To'xtasinov Sport-sog'lomlashtirish turizmi asoslari. Toshkent: O'zDJTI, 2022.
10. Q.M.Nazarov, U.Abdurahmonov Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar metodikasi. – Toshkent, 2021.

