

JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TURIZMNING MOXIYATI VA O'RNI

СУЩНОСТЬ И МЕСТО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

THE ESSENCE AND PLACE OF TOURISM IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Ismoilov Muhammadjasur G'anjon o'g'li

Jismoniy madaniyat fakulteti 22.156-guruh talabasi

Аннотация: *Ushbu maqola jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati hamda o'quvchi yoshlarni o'z o'lkasini sevib o'rganishlarida, jamoaviy ruxda tarbiyalanishlarida, jismonan baquvvat, sog'lom bo'lishlarida o'rni beqiyosdir.*

Калит so'zlar: *turizm, maqsad, vazifa, sog'lomlashtiruvchi vazifa, ta'limiy, tarbiyoviy ahamiyati, turlar, klasifikatsiyasi, qoida, tezlik, texnika, yurish, gulxon, port pohod.*

Аннотация: *В данной статье раскрыта сущность туризма в системе физического воспитания и его роль в том, чтобы помочь школьникам научиться любить свою страну, воспитываться в командном духе, быть физически крепкими и здоровыми.*

Ключевые слова: *туризм, цель, миссия, оздоровительная миссия, просветительская, воспитательная значимость, виды, классификация, правило, скорость, техника, ходьба, гулхан, портовый поход.*

Annotation: *This article describes the essence of tourism in the system of physical education and its role in helping young students to learn to love their country, to be brought up in a team spirit, and to be physically fit and healthy.*

Key words: *tourism, purpose, mission, health-improving mission, educational, educational significance, types, classification, rule, speed, technique, walking, gul Khan, port pokhod.*

Mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakatimizda olib borilayotgan isloxlardan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan sai harakatlar oholini moddiy va ma'naviy boyligini yuksaltirish. Ularning mexnat qobiliyatini yanada oshirish, turmush madaniyati xamda yashash sharoyitini yanada yaxshilash masalalariga keng o'rin berilgan.

Ohalini ayniksa yoshlarni ma'naviy etuk, barkamol, o'z vatanini sevadigan, jasur, mustaxkam fikrli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni bekiyosdir. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi yoshlarni xar tamonloma kamol toptirish, insonlarni mexnat qilishga va vatanni ximoya qila oladogan yoshlarni tarbiyalab voyaga etkazishdan iborat. Shuday ekan bu tizim o'z ichiga jismoniy tarbiya vositalari jismoniy mashqlar sport o'yinlari sport turizm kabilarni o'z ichiga oladi. Bular ichida turizm aloxida o'rin tutadi.

Fan texnika taraqqiyoti tobora rivojlangan sari insoniyatning turmush madaniyati, xo'jalik ijtimoiy va siyosiy xayotida ham tub o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Insonlarning turmush va madaniyati tobora yaxshilanib borishi natijasida faol dam olish sport bilan shug'ullanish, bo'sh

vaqtdan tug'ri foydalanish kabi sog'lomlashtirish masalalariga extiyoj oshmoqda. Anashunday extiyojlardan biri turizm bilan shug'ullanishdir.

O'zbekiston mustaqlliqqa erishgandan so'ng xamma sohalari kabi jismoniy tarbiya va sport turizm sohalarini yanada rivojlantirishga bugungi kunda katta e'tibor qaratilgan.

Turizm fanining maqsadi: aholini ayniqsa o'quvchi yoshlarni o'z o'lkasini sevib o'rganishlarida, jamoaviy ruxda tarbiyalanishlarida, jismonan baquvvat, sog'lom bo'lishlarida turizmning o'rni bekiyosdir.

Turizm faninig vazifalari: O'zbekistonda turizmning tashkil qilinishi va xozirgi kundagi istiqbollarni o'rganish Sog'lom avlod tarbiyasi va jismoniy madaniyat tizimida ommoviy turizmning o'rni. Xalqaro turizm va uning axamiyati. Axoli o'rtasida sayoxatni tashkil qilish va o'tkazish. Maktabgacha bolalar muassasalarida va umumta'lim maktablarida sayoxatlarning shakllari va vazifalari. Piyoda yurish sayohatini tashkil qilish va o'tkazish usullari. Sayohatlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Topografik tayyorgarlik sayohatlarda o'lkashunoslik va ilmiy qidiruv ishlari va xakozalarni o'rganish asosiy vazifalardan biridir.

Turizm o'z mazmuniga ko'ra ko'p qirrali formaga ega bo'lib, u tarbiya vositalarinig barcha soxalari bilan uzviy aloqadardir. Turizm insonning ilk bolalik davridan boshlab uni o'ziga jalb qiladi. Chunki ata-onalar o'z bolalarini chaqoloqlik davridayoq sof xavodan to'yib nafas olish issiq sovuqqa o'rgatish, keyinchalik esa past baland joylardan o'tish, tabiyat xodisalari bilan tanishtirish uchun sayirga olib chiqadilar. Bolalar bog'chalarida xamda barcha tarbiya vositalari bilan birga sayoxat sayr qilish kabi formalari keng qo'llaniladi. Bolalarga ayniqsa tabiyat manzaralarini faqat rasmda ko'rsatib yoki uni chizdiribgina qolmay, balki ularni turli ekskursiyalar, sayoxatlar uyushtiriladi.

Tarbiya - yosh avlodni muayyan maqsad yo'lida har tamonlama o'stirish, uning ongini hulq atvorini tarkib toptirish jarayonidir. Turizm insonlarni komil inson qilib tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

Turizm jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi sifatida sog'lomlashtirish va umum tarbiyani amalga oshirish vazifalarini bajaradi. Bu esa shaxsni har tamonlama kamolga yetkazish vositalaridan biridir. Turizm aqliy tarbiya taraqqiyotiga bevosita ta'sir etadi, yoshlarning geografiya, biologiya, tarix, geologiya. Ekanomika, adabiyot va boshqa fanlar bo'yicha olgan bilim hamda malakalarini yanada boyitadi. Tarixiy obidalar bilan tanishish insonlarda o'lkan yaratuvchilik mehnatlarini o'z ko'zlari bilan ko'rish yoshlarni fikrlash doiralarini bilim va malakalarinigina oshirib qolmasdan ularda Vatanga muxabbat jamoa uyushqoqlik ruxini his qilish va tuyg'ularini ham tarbiyalaydi.

Yoshlarni mehnat shon -shuxrati muzeylariga turli sayohatlar uyushtirish g'oyaviy-siyosiy, axloqiy, jismoniy tarbiyaning yagona birligini tashkil etadi. Bunda insonlarning haqiqiy axloqiy tamonlari jamoiy uyuqoqlik madaniyatini birinchi o'ringa ko'yish shakllanadi.

Bunday sayohatlar jarayonida axloqiy irodaviy sifatlar sof vijdoniylik. Uyushqoqlik, jasurlik burchini xis qilish, o'zaro yordam va o'rtoqlik xis tuyg'ulari sinovdan o'tadi va chiniqadi. O'quv yurtlari va ishlab chiqarish mehnat jarayonlarida xarakter ishonch tushunchalari umumiy ma'noda shakllansa, turistik sayohatlar jarayonida ular amalda sinaladi.

Turistik faoliyatlar jarayonida mehnat malakasi ham shakllanadi. Sayoxatchilar butun sayohat davomida yuk ko'tarish turli tusiqlardan o'tish, kechalari tunash uchun joy tayyorlash, ovqat pishirish uchun o'tin to'plash dam olib va tunab o'tgan joylarni tartibga keltirish oyoq

kiyimlarni doimo yaxshi saqlash va boshqa juda ko'p zarur hayotiy yumushlarni bajarishlariga tug'ri keladi. Bu jarayonlar esa har bir insondan ayniqsa yoshlardan mehnatsevarlik, uyushqoqlik kabi fazilatlarini talab etadi.

O'zbekiston sharoitida turistik yurishlar ekskursiyalar davomida qishloq mexnatkashlariga zarur yordam ko'rsatish ham mo'ljallangan. Bunda ular turli mavzularda maruza va suxbatlar o'tkazish, badiiy havaskorlarning kontsert nomerlari ayrim sport turlari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish kabilarni rejalashtiradilar. Ba'zan mavsumiy ko'p kunlik yurishlarda fermer xujaligi mehnatkashlariga yordam berish kerak bo'ladi.

O'z yo'nalishi, xarakteri va faoliyat xususiyatlariga ko'ra turizm sayr qilish (yekskursiya, sayohat qilish) va poxod (piyoda yurish) formalariga ajraladi.

Sayr qilish- keng ommaga qulay bo'lgan piyoda yurish, chang'ida, velesiped, qayiq va boshqa vositalar yordamida sog'liqni yaxshilash, organizmni chiniqtirish maqsadida nyushtiriladigan qisqa muddatli ommobop turizm formasidir. Turizmning bu formasida keksayu yosh ishtok etishi mumkin.


Yekskursiya - jamoa bo'lib biron ob'yektga (muzey, stadion, qurilish, o'rmon va xakoza) ilmiy qidiruv yoki o'quv maqsadida, umumiy madaniy rivojlanish uchun o'tkaziladigan tadbir. Bunday tadbir aholi yashab, o'qib turgan joylarga yoki boshqa shaxarlarga ham borganda uyushtirilishi mumkin. Turizmning bu formasi asosan katta yoshdagi bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining talabalari orasida keng tarqalgan madaniy ta'limiy tarbiyoviy ahamiyatga moliq tadbirlar.

Poxodlar (yurishlar)- tashkiliy ravishda gurix-gurix bo'lib piyoda, velosiped, chang'i, qayiq va shu kabi vositalar yordamida jismoniy chiniqish, o'lkani o'rganish ijtimoiy foydali mehnat qilish maqsadida uyushtiriladi.

Turizmning turlari amalda tobora artib bormoqda. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan olib qaralganda, ularni tayyorgarlik haqiqiy turistik va ommaviy agitatsiya yurishlariga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik poxodlari (yurishlari). Yurish harakatlari va organizmni katta va uzoq muddatli yurishlarga haqiqiy turistik yurishlarga tayyorlash, ularda ishtok etishga hozirlashda asosiy xizmat vazifalarini o'taydi. Tayyorgarlik yurishlari jarayonida sayr qilish, ekskursiya elementlarini kiritish zarur. Bu bosqichning asosiy mazmunida turistik qoidalar, yurish turmush sharoiti, yurish texnikasi, maxsus turistik faoliyatlar, yo'lni avvaldan o'rganish, ko'zatish, dam olish joylarni tanlash va uni tayyorlash, kechki dam olish va tunashni uyushtirish, gulxon yoqish va shu kabi sohalarni o'rganish yotadi. Chidamlilik, kuchlilik, tezlik va boshqa jismoniy sifatlarni ham tayyorlash murakkab yurishlarda ishtok etishni ta'minlaydi.

Sport turizmi bo'yicha
vazifalar:



1. Turli xil toifadagi yo'nalishlarning mahfiylashtirilgan uchastkalarini bosib o'tish (sug'urta bilan birga)
2. Turli xil ekologik sharoitlarda turistlarning hayotini samarali ta'minlash.

Sport pohlari - asosan sportga ta'luqlidir. Bunday hollarda murakab yurishlarning kiyinchilik darajalari, masofaning uzunligi, tabiiy to'suqlarning kiyinchilik normalari, aholi yashaydigan punktlarga etib borish tartiblari, sinov yurishlar soni va boshqa shartlar qoyilgan bo'ladi.

Tashviqot va targ'ibot pohlari - yirik ijtimoiy-siyosiy yoki sport anjumanlariga bag'ishlangan bo'lib, uning maqsadi jamoatchilik va ommani turizmga jalb etishdan iboratdir. Bunday hollarda jamoalardagi ilgor tajribalar almashinadi, turistik harakatdagi yangi voqealar, natijalar joriy etiladi, faol turistlar turli yo'llar bilan rag'batlantiriladi.

Badiiy xavaskorlik jamoalarining kontsert chiqishlari. Sport turlari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari, turistik texnika va boshqa vositalarni bilish yuzasidan musobaqalar uyushtirilishi tashviqot va targ'ibot jonli, qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi.

Yekspeditsiya - turistik sayohat bo'lib, u biron ob'yektni (geografik, geologik, o'lkashunoslik, tarixiy va boshqalar) o'rganish maqsadida uyushtiriladi. Bunday sayohat jarayonlarida faol harakat, ya'ni piyoda yurish, velosiped va boshqalarda yurish, shuningdek passiv harakat yo'li bilan (transportda) masofani o'tish mumkin. Territorial belgi jihatdan turistik sayohatlar, pohlalar mahalliy va uzoq xarakteri jihatidan esa rejali va havaskorlik turlariga egadir. Rejali pohlalar avvaldan belgilangan va faqat maxsus ishlangan marshrutlar orqaligina uyushtiriladi. Bunday hollarda turistlar maxsus jihozlar, oziq-ovqat va instruktorlar bilan ta'minlanadi.

Havaskorlik sayohatlari - jismoniy tarbiya jamoalari kengashlari, sport klublari, turistlar klubi, madaniyat klublari, turistlar lagerlari, bazalari, bolalar turistik stantsiyalari, maktablar va alohida turistlar guruxlari tomonidan uyushtiriladi. Bunda turistlar mustaqil ravishda o'z marshrutlarini tuzadilar, pohlalar jarayonida o'z-o'zlariga xizmat qiladilar. Kerakli turistik jihozlar, oziq-ovqat va boshqa vositalarni o'zlari xarid qilishlari yoki prokatga olishlari lozim

bo‘ladi. Sayohatning bu xususiyati ommaviy ravishda bir kunlik va bir necha kunlik paxodlar o‘tkazish uchun eng qulay bo‘lib, u ko‘pincha o‘quv muassasalarida ko‘proq taraqqiy qiladn. Shuni qayd qilish lozimki, kasaba uyushma tashkilotlari, sport klublari, haftada ikki kun dam olish kunlaridan unumli foydalanib, yirik korxonalar, ijodiy xodimlar jamoalari shahar atrofi joylariga paxod uyushtirish formasidan keng foydalanmoqda.

Hatto Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Navoiy va boshqa bir qator shaharlardagi ishlab chiqarish, mehnat kollektivlari tog‘li zonalarda dam olish uylari, profilaktoriylar tashkil qilib, yil davomida mehnatkashlarning hordiq chiqarishi va sayohat qilishi uchun ma‘lum qulayliklar yaratib berilgan. Sayohatlar harakat usullariga qarab piyoda yurish, tog‘, suv, velosiped, avtomobil, mototsikl va aralash turlariga bo‘linadi.

Havaskorlik sayohatlarining o‘sib borishi bir kunlik va ko‘p kunlik paxodlar o‘tkazishni taqozo etmoqda. Shunga ko‘ra ko‘p kunlik sayohatlar I, II, III, IV, V qiyinchilik kategoriyalariga (darajalariga) bo‘linadi. Qiyinchilik darajalari paxodlarning masofasi, to‘siqlarning xususiyati va soni, har bir turning mazmuniga qarab belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Abdumalikov R., Sayohat sahifalari, ommabop kitob, T., “Yosh gvar-diya” 1971 y
2. Abdumalikov R., Turizm, o‘quv qo‘l., T., “O‘qituvchi”, 1978 y
3. Abdumalikov R., Xoldarov T, Turizm, o‘quv qo‘l, T, “O‘qituvchi” 1988
4. Abdumalikov R., Xoldarov T, Daurenov E. Yu. Turizm dasturi, T 1997
5. Margunov B.P., Turizm, uch.pos., M., “Prosvesheniye” , 1978. y
6. Turistskiye paxodi vixodnogo dnya, M., “FiS”, 1984 y
7. Podgotovka obshestvennix turisticheskix kadrov, M., 1982 y
8. Turizm v shkole, M., “FiS”, 1983 y
9. Shalkov Yu.A., Zdorovye turista, M., “FiS”, 1987 y
10. www.padagog.uz
11. www.referat.uz
12. www.ZiyoNET