

## MAXSUS TURISTIK BILIM, KO'NIKMA VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISH JARAYONINI ILMIY-TEXNOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH ASOSLARI

**Abdullayev Rustamjon Abduvaliyevich**

Qo'qon Davlat pedagogika instituti

**Kalit so'zlar:** Sport turizmi chidamlilik, tezlik, turli mushak guruhlarining kuchi, ephillik, sport sayohatlari, ekstremalturizm, xushmuomalalik, mas'uliyat, sezgirlik, intizom, do'stona munosabat, bag'rikenglik, odob-axloq, katta, submaksimal va maksimal yurish yurak-qon tomirlar.

Sport turizmining asosiy mazmuni mahalliy hududni tabiiy relefining tabiiy to'siqlarini yengib o'tishdir. Ushbu to'siqlar juda xilma - xilligi bilan ajralib turadi: qoyalar, qor, muz, suv to'siqlari va boshqa ko'plab turlari, turlari va shakllari mahalliy makro va mikrorelefonning tabiiy to'siqlari Sport turizmi chidamlilik, tezlik, turli mushak guruhlarining kuchi, ephillik 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 reliefdagi yopiq joylarda, sport sayoxatlari sinfidagi qisqa marshrutlarda rivojlanadi. Tabiiy sharoitlar o'qituvchiga o'quvchilarning ichki dunyosiga, ularning qadriyat yo'nalishlariga, maqsadli munosabatiga, shaxslararo munosabatlariga samaraliroq ta'sir qilish imkonini beradi. Xususan, sayyohlik faoliyati sharoitida o'qituvchi quyidagi shaxsiy fazilatlarni shakllantirishga qodir: xushmuomalalik, mas'uliyat, sezgirlik, intizom, do'stona munosabat, bag'rikenglik, odob-axloq, ijodiy fazilatlarni o'z ichiga oladi.

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 siklik 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.

Bo'lajak jismoniy tarbiya bakalavrlarining turistik tayyorgarligi maxsus vosita fazilatlarini, umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishni, marshrutni yengib 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. 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 va boshqalar.

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. Yuk va me'yorli yuklama bilan yurish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, turizm esa mas'uliyat, bag'rikenglik va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

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 va 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 va 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 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 manfaatlarini yo'lida o'zini o'zi anglash imkoniyatlarini ta'minlaydigan ma'naviy-axloqiy, ijtimoiy, kasbiy va faoliyat fazilatlarini shakllantirish usulidir.

Talabalarning jismoniy tarbiyasiga sport-sog'lomlashtirish turizmini joriy etishning navbatdagi misoli sifatida 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 funktsional tayyorgarligida ishonchli ijobiy o'zgarishlarga erishishga imkon beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Abdulina, O. A. shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyasi: muammolar va izlanishlar / O. A. Abdulina, A. A. Pligin fan va maktab. - 1998. - № 4. - P. 34-36.
2. Alekseeva, O. V. sport va sog'lomlashtirish turizmi bo'yicha talabalarni tayyorlash jarayonida kasbiy faoliyat yondashuvi O. V. Alekseeva hozirgi bosqichda Sport turizmi: holati, muammolari va istiqbollari: 2009 yil 19 apreldagi IV Butunrossiya ilmiy-amaliy konferentsiyasi materiallari - Ufa: BSPU, - 2009 yil. - 142 p.
3. Analitik eslatma. Rossiya Federatsiyasida turizmning holati va muammolari Ed. - Sankt-Peterburg. : Nevskiy Jamg'armasi. 2004. - 82 p.
4. Arkhipova, I. A. o'rta maktab o'quvchilari va talabalar shaxsini o'z-o'zini tashxislash uchun eng yaxshi testlar. Psixologik seminar. - Sankt-Peterburg. : Fan va texnika, 2009 yil. - 288 p.
5. Axulkova, A. I. pedagogika kollejining bo'lajak o'qituvchilarining kasbiy malakasini shakllantirish texnologiyalari: dis. ... kand. ped. fanlar 13.00.08 / Anastasiya Ivanovna Axulkova. 6. Babanskiy, yu. k. pedagogik tadqiqotlar samaradorligini oshirish muammolari . K. Babanskiy. - M. : Pedagogika, 2011 Yil. - 392s.
6. Abduvaliyevich, Abdullayev Rustamjon. "TURIZM VA UNING XAVFSIZLIGI SOHASIDA UMUMIY MADANIY, UMUMIY KASBIY VA KASBIY KOMPETENTSIYALARNI

- SHAKLLANTIRISHDA O'QITISH YONDASHUVLARINING TAVSIFI." INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION 2.14 (2023): 343-348.
7. 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.
  8. 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.
  9. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.
  10. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.
  11. Abduvaliyevich, Abdullayev Rustamjon. "TURIZM VA UNING XAVFSIZLIGI SOHASIDA UMUMIY MADANIY, UMUMIY KASBIY VA KASBIY KOMPETENTSIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA O'QITISH YONDASHUVLARINING TAVSIFI." INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION 2.14 (2023): 343-348.
  12. Абдуллаев, Рустам Абдувалиевич. "Таълим Тизимида Инновацион Технологиялардан Фойдаланишнинг Аҳамияти." Miasto Przyszłości 29 (2022): 338-340.
  13. Абдуллаев, Рустам Абдувалиевич. "Ҳозирги Давр Ёшлар Тарбиясига Инновацион Ёндошув." Miasto Przyszłości 29 (2022): 351-354.
  14. Abduvaliyevich, Abdullayev Rustamjon. "SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TURIZM MISOLIDA." INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM 3.27 (2023): 534-540.
  15. 1. Melieva, H. H. (2023). Computerization and Informatization of Primary Education. INTERNATIONAL JOURNAL OF LANGUAGE LEARNING AND APPLIED LINGUISTICS, 2(2), 39-44.
  16. 2. Мелиева, Х. (2023). Ахборот-коммуникатсия texnologiyalarini qo'llash orqali o'quv jarayonida maktab o'quvchilarining o'quv faoliyatini faollashtirish. Общество и инновации, 4(3/S), 64-69.
  17. 3. Мелиева, Х. Х. (2023, February). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. In E Global Congress (Vol. 2, pp. 26-35).