

## **YOSHLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA TURIZMNI O‘RNI**

**Nurmatov.E JDPI o‘qiyuvchisi**

**Jumanova D. JDPI talabasi**

**Annotatsiya:** Turizm orqali sayohatlarda jismoniy madaniyat shakllanadi. Toza havo tog‘ yon bag‘irlarida yurish, erkin nafas olish, xalq o‘yinlari bilan shug‘ullanishlari mumkin. Nafaqat tog‘larda balki, o‘lkamizning turli rel‘eflarida ham sayohatlar o‘tqazish mumkin. Bu yoshlarni ham jismoniy chiniqtirish, shuningdek o‘zlikni anglash, yurtimiz tabiati, madaniyati, ma‘naviyatiga qiziqishlarini oshirishga ham yordam beradi.

**Kalit so‘zi:** Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, sport, turizm, ekoturizm, sayohat, sayr, sarguzasht, aylanish, sog‘lom turmush, sog‘lom hayot.

Davlat dasturlarida aynan Talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini aqliy va jismoniy tarbiyalash masalalariga alohida e‘tibor berilgan, ularni sog‘lom turmush tarzini kechirishlari yuzasidan muhim vazifalar belgilangan. Bu yo‘lda O‘zbekiston turizm kompaniyasi va turli xalqaro jamg‘arma uyushmalarining faoliyati muhim ahamiyat kasb etmoqda. Milliy qadriyatlarni tiklash ma‘naviy ma‘rifiy madaniyatimiz tarixini chuqur o‘rganish-milliy iftixorimiz hamda hozirgi davr mafkurasini yoshlarga o‘quvchilarga o‘rgatishda sayohatlarning o‘ziga yarasha o‘rni va mohiyati bor. Talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mamlakatimizda barkamol talaba-yoshlarni tayyorlash bo‘yicha olib borilayotgan davlat siyosatining eng muhim qismi hisoblanadi. Chunki, aynan o‘qish davomida talabalarning sog‘lom turmush kechirishi uchun zarur bo‘lgan bilimlar, malakalar va ko‘nikmalar mustahkamlanadi va yanada rivojlantiriladi. Sog‘lom turmush tarzini kechirishda jismoniy harakatlar, ayniqsa, sayr-sayohatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki ular ko‘p aqliy faoliyat va kasb egallash bilan bog‘liq bilimlarni egallash natijasida toliqqan -yoshlarning asab faoliyatini tinchlantiradi, ular tanasi va a‘zolarini ish bajarish qobiliyatini oshirib, kelgusi faoliyat samaradorligiga muhim poydevor yaratadi. Sayohatlarning jismoniy va ma‘naviy jihatdan o‘ziga xos tarbiyaviy jihatlari mavjud. Ularning ilmiy pedagogik jihatidan o‘rganish hozirgi kunning muhim tomonlaridan biridir. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining sayohatlar amalda bajarish yo‘llari o‘rganish maqsadida quyidagi vazifalarni maqsadga muvofiq bo‘ladi. Turizm o‘zining osonligi va qiziqarliligi bilan xalq ommasini o‘ziga jalb qiladi, ya‘ni turizm bilan shug‘ullanishlari uchun kishilar o‘zining yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligini hisobga olagan holda u yoki bu sport turi bilan shug‘ullanishlari mumkin. Jismoniy tarbiya asosan uchta vazifani bajaradi (sog‘lomlashtirish, bilim

berish, tarbiyalash). Turizm esa to'rtinchi sport vazifasini bajaradi, ya'ni turizm hamma sport turlari uchun shug'ullanuv umum-jismoniy tayyorgarligini ta'minlabgina qolmay balki, turizm turlari barcha sportchi razrayadlarini ham tayyorlaydi. Turizm orqali sayohatlarda jismoniy madaniyat shakllanadi. Toza havo tog' yon bag'irlarida yurish, erkin nafas olish, xalq o'yinlari bilan shug'ullanishlari mumkin. Nafaqat tog'larda balki, o'lkamizning turli rel'eflarida ham sayohatlar o'tqazish mumkin. Bu yoshlarni ham jismoniy chiniqtirish, shuningdek o'zlikni anglash, yurtimiz tabiati, madaniyati, ma'naviyatiga qiziqishlarini oshirishga ham yordam beradi. Jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy turmush tarzida sayohat, sayr juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Jamoat foydali faoliyatini yaxshilash bo'yicha tashkil qilinib 3-4 kishidan 25 kishigacha bo'linishi mumkin. Sayr piyoda, chang'i, velosipedda va qayiqda o'tkazilishi mumkin. Amaliyotda ko'pgina turistik sayrlar turi mavjud bo'lib ular tayyorgarlik, shaxsiy va ommaviy targ'ibot sayrlariga bo'linadi. Sayohatning turiga qarab va ularni sayohatga yoki safarga chiqadigan kungacha nazariy-amaliy mashg'ulot o'tkazish kerak. Yana bir guruh "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini tayyorlab ularni sayyoh nishonini olishga qiziqtirish. Oliy o'quv yurtlarida turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamaolarning roli benihoya kattadir. O'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha yaxshi bilim beribgina qolmasdan, balki ularning darsdan tashqari mashg'uloti kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishlariga yaqindan yordam berishadi. O'quvchilarning turizm va o'lkashunoslik to'garaklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar. Sayohatlar davomida o'qituvchining ham, o'quvchilarning ham kayfiyati doimo bir xil bo'lavermaydi. Ba'zan turli bahslar, tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar ham yuzaga keladi. Bu holning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi. Ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbeh beradi. Natijada umummaqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z ahilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi. Sayohatlar orasida eng samarali va ommabop turlaridan biri tog' sayrlari hisoblanadi. Talabalar bilan tog'li joylarda sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish, faol hordiq chiqarish hamda turistik texnika bo'yicha musobaqa o'tkazish sog'liqni saqlashga o'quvchilar tomonidan boshqa sport turidan qo'shimcha sport razryadini bajarishga yordam beradi, o'zlari yashab turgan viloyat, tuman mintaqasidagi tabiatni, o'lkani, hayvonat dunyosini, hamda ekologiyani saqlashga, o'quvchilarni ma'naviy – ma'rifiy tomondan tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sportchilar uchun muhim bo'lgan kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalaydi, boshqa sport turlariga umum jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi. Yurtimizda ham turizmni rivojlantirishning ilmiy nazariy asoslari ishlab chiqildi. Bugungi kunda turizm

sohasi oldida turgan asosiy vazifa O'zbekistonning tabiiy iqlimi, rekratsion ijtimoiy-iqtisodiy va tarixiy –madaniy salohiyatini hisobga olgan holda ichki va xalqaro turizm ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan yuqori rentabelli turistik tarmoqlarni yaratishdan iborat. Xalqaro turizm bozoridan mustahkam o'rin olishi uchun Talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini sayr-sayohatlar uyushtirish rejali bo'lib, u bir qancha, oldindan tayyorgarlik ko'riladigan tadbirlarni amalga oshirishdan boshlanadi. Bular o'qituvchilardan katta bilim va mahorat hamda maxsus turistik tayyorgarlik talab etadi. Talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda turistik va ekologik sayohatlar muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Turistik va ekologik sayohatlar o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshiradi, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Turistik sayohatlar o'quvchilar organizmini tabiiy muhitning turli xil noqulay ta'sirlariga (issiq, sovuq, yomg'ir, shamol, turli sun'iy va tabiiy to'siqlardan o'tish va boshqalar) chidamliligini oshiradi. O'quvchilarni kun tartibiga rioya qilishga o'rgatadi. Talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini bilan asosan dam olish kuni sayohatlari (1 kunlik) va ta'til davrlarida ko'p kunlik sayohatlari uyushtirish tavsiya etiladi. Bir kunlik sayohatlar uyushtirish uchun qadimgi Samarqand va Jizzax viloyati Zomin, Baxmal, G'allaorol tuman qirlariga sayohatlarga olib chiqish mumkin.

Turizm-sayohatlar boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarga boy. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida sayohatlar quyidagi asosiy xususiyatlarga ega: Hayotiy-amaliy harakat faoliyati sifatida mustaqil ishlash tashabbusini rivojlantiradi. O'quvchilarni boshqaruv, yo'lni to'g'ri topish, kartani o'qiy olishga o'rgatadi. Ichish, chekish kabi zararli odatlarni shakllanishiga yo'l qo'ymaydi. Sayohatlarda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rin egallaydi. Sayohatlar ko'pchilik holatlarda jamoaviy (10-15 kishi) bo'lganligi uchun unda sog'lom turmush tarzini kechirish uchun jamoa ta'siri kuchli bo'ladi. Sayohat qatnashchilari o'zlarining ichidan rahbar va uning yordamchisini saylab olishi va ularning buyrug'iga, talabiga rioya qilishi kerak. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Sayohat rahbarining o'zi ham qatnashchilar bilan musobaqalarda ishtirok etadi. Rahbar ma'lum qo'shimcha vazifalarni ham bajaradi. Sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va boshqa amaliy masalalarni hal qiladi. Sayohat qatnashchilari yosh sayyohlar bo'lganligi uchun, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis-yo'riqchi tayinlanishi kerak. Har tomonlama puxta o'ylangan, maqsadli va to'g'ri rejalashtirilgan sayohatlarga o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantira oladi.