

JISMONIY TARBIYA VA AHOLINI SOG'LOMLASHTIRISHDA TURIZMNI AHAMIYATI

Abdullayev Rustamjon Abduvaliyevich

Qo'qon Davlat pedagogika instituti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11212734>

Annotatsiya. Maqolada kelajakdagi jismoniy tarbiya xodimlari sayyohlik tadbirining yo'nalishini, uning xususiyatlari va vazifalarini loyihalashtirishi, dasturni, harakat turini rejalashtirishi, madaniy va tarixiy ob'ektlarni o'rganishi mumkin bo'lgan jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, loyihalashtirishi, dastur, tarixiy ob'ektlar, muloqot qilish qobiliyati, ijtimoiy kompetentsiya; psixologik, empatik shaxslararo o'zaro ta'sir va o'zini o'zi anglash; yangi axborot texnologiyalari.

IMPORTANCE OF TOURISM IN PHYSICAL EDUCATION AND POPULATION HEALTH.

Abstract. The article describes aspects that future physical education workers can design the direction of the tourist event, its features and tasks, plan the program, type of movement, study cultural and historical objects.

Key words: physical education, design, program, historical objects, communication skills, social competence; psychological, empathic interpersonal interaction and self-awareness; new information technologies.

ЗНАЧЕНИЕ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ.

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты, с помощью которых будущие работники физической культуры могут спроектировать направление туристского мероприятия, его особенности и задачи, спланировать программу, тип передвижения, изучить культурно-исторические объекты.

Ключевые слова: физическое воспитание, проектирование, программа, исторические объекты, коммуникативные навыки, социальная компетентность; психологическое, эмпатическое межличностное взаимодействие и самосознание; новые информационные технологии.

O. M. Bobienko (2005) ta'kidlashicha, har qanday Profil talabalarining kasbiy malakasi quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi: maxsus, professional ishda ishlatiladigan yuqori darajadagi bilim, texnika va texnologiyalarni o'z ichiga oladi; qaror qabul qilish, nizolarni tartibga

solish, boshqa madaniyatlar va dinlar vakillari bilan samarali muloqot qilish qobiliyatida namoyon bo'ladigan ijtimoiy kompetentsiya; psixologik, empatik shaxslararo o'zaro ta'sir va o'zini o'zi anglash; yangi axborot texnologiyalariga ega bo'lishni o'z ichiga olgan axborot; nutq madaniyatining yuqori darajasini, chet tillarini bilishni o'z ichiga olgan kommunikativ; tabiat va jamiyat rivojlanishining umumiy qonunlarini bilishga asoslangan ekologik; valeologik kompetentsiya sog'liqni saqlash va sog'lom turmush tarzi masalalarida bilim va ko'nikmalar sifatida tushuniladi. Xususan, jismoniy tarbiya xodimlari orasida turistik yo'nalishni kasbiy tayyorlashda kompetensiyalarning barcha taqdim etilgan tarkibiy qismlari muhim ahamiyatga ega, shu bilan birga ekologik, valeologik, psixologik, ijtimoiy tarkibiy qismlarni amalga oshirish imkoniyatlari oshadi (O. G. Berestneva, 2007).

Tadqiqotning asosiy vazifasini hal qilishda biz nafaqat sayyohlik tadbirlariga, balki sport va sog'lomlashtirish turizmi asosida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishga tayyorligini, shuningdek, turistik masofalar xavfsizligini ta'minlash qobiliyatini, turli tashkilotlar va aholining turli yoshdagi toifalari bilan ishlash sharoitida turistik va rekreatsion ishlarga tayyorligini tavsiflovchi kompetensiyalarni va o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini tarbiyalash, bag'rikenglik, mas'uliyat, xavfsizlikni ta'minlash, birinchi yordam uchun mas'ul bo'lgan kompetensiyalarni aniqlaymiz.

2010 yilgi federal davlat ta'lim standartining kompetensiyalarini taqqoslab, shuni ta'kidlaymizki, to'g'ridan-to'g'ri sport va sog'lomlashtirish turizmi bo'yicha kompetensiyalar taqdim etilmagan, shu bilan birga yaqin aloqada bo'lgan kompetensiyalar mavjud:

- OK-6-nostandart vaziyatlarda tashkiliy va boshqaruv qarorlarini topishga qodir va ular uchun javobgar bo'lishga tayyor;

- PK-5-mustaqil ravishda maktabgacha, maktab yoshidagi bolalar va umumta'lim muassasalarida, o'rta va oliy kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil olayotgan talabalar bilan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini, o'quvchilar bilan sinfdan tashqari sport va ommaviy ishlarni olib boradi;

- PK-7-jarohatlarning oldini olish, mashg'ulotlar paytida jabrlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatishga qodir;

- PK-20-rejalashtirish va hisobot hujjatlarini tuzish, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga qodir;

- PC - 24-mashg'ulotlar paytida xavfsizlik choralarini ta'minlashga qodir.

fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi, ammo bu yo'nalishda ilmiy ishlanmalar yetarli emas.

kompetentsiyalarni shakllantirishga 1-jadvalda keltirilgan fanlar yordam beradi, ammo ularni amalga oshirishda ularning aksariyati tanlangan fanlar ekanligi muammoli bo'lib qoladi, shuning uchun fanlarga shakllantirilgan kompetentsiyalarning majburiy turistik tsiklini joriy etish dolzarb bo'lib qolmoqda, bu shubhasiz dissertatsiya tadqiqotining ahamiyatini oshiradi (1-jadval).

1-jadval

Turizm va uning xavfsizligi kompetentsiyalari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar	
Kompetentsiyalar	Fan
OK-7	Jismoniy tarbiya pedagogikasi
	Jismoniy tarbiya va sport akmeologiyasi (k/v)
	Pedagogik texnologiyalar (k/v)
	Kasbiy faoliyatga kirish
	SHaxsiy dasturlarni loyihalash texnologiyalari (k/v)
OPK-7	Hayot faoliyati xavfsizligi, Tibbiy bilimlar asoslari, Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining gigienik asoslari
OPK-4	Jismoniy tarbiya psixologiyasi, asosiy sport turlari, gumanitar fanlar, pedagogika
PK-7	Hayot xavfsizligi
PK-17	Bolalar sog'lomlashtirish oromgohlarida jismoniy tarbiya (k/v)
PK-20	Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish (k/v)
eslatma: k/v - tanlash uchun o'zgaruvchan kurs	

Sport-sog'lomlashtirish turizmining xavfsizlik talablarini oshirish bo'yicha tadqiqot vazifalaridan birini hal qilishda biz ularning intensivligi manbai yoki regulyatori vazifasini geografik-fazoviy joylashuvi va releflari bajaradigan turli xil tabiiy sharoitlarda va omillar xavfsizligini, shuningdek, sport turizmiga asoslangan jismoniy tarbiya darsi doirasida turistik to'siqlar yo'lagi xavfsizligi ni ta'minlaydigan kompetentsiyalarni ko'rib chiqamiz. Xavfsizlik kompetentsiyadari ro'yxati quyidagilarni o'z ichiga oladi: OPK-7, PC-7, PC-20.

2-jadvalda sport va sog'lomlashtirish turizmi bo'yicha kompetentsiyalar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan kompetentsiyalar ko'rsatilgan

Kompetentsiyalar	kompetentsiya mazmuni	Turizm bo'yicha shakllangan bilim, ko'nikmalar

OK-9	Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam texnikasi, himoya usullaridan foydalanish qobiliyati.	Turli xil jarohatlar, ortiqcha mashg'ulotlarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari Favqulodda vaziyatlarda o'zini tutish modeli, favqulodda vaziyatlarning turlari
OPK-2	Didaktika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qoidalari va ta'lim standartlari talablari asosida talabalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda asosiy sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish qobiliyati;	Asosiy sport turi sifatida turizm bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish. Uchinchi jismoniy tarbiya darsi doirasida sport-sog'lomlashtirish turizmi kursini ishlab chiqish.
PK-1	Pedagogikaning asosiy qoidalari va tamoyillaridan, pedagogik nazorat va o'qitish sifatini nazorat qilish usullaridan, dolzarb didaktik texnologiyalardan foydalanish qobiliyati;	Turizm darslarida: "Turizmni o'qitish nazariyasi va metodikasi", "Turizmga asoslangan Jismoniy tarbiya" pedagogikaning asosiy qoidalari va tamoyillaridan, pedagogik nazorat va o'qitish sifatini nazorat qilish usullaridan, dolzarb didaktik texnologiyalardan foydalanish.
PK-21	Ommaviy jismoniy tarbiya va sport-ko'ngilochar tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish qobiliyati	Maktab, shahar ichidagi sport turizmi, yo'nalish bo'yicha musobaqalarni tashkil etish, turistik mitinglar, "arqon kurslari", turizmga asoslangan animatsion dasturlarni tashkil etish

Kasbiy tayyorgarlikning bir qismi sifatida tabiiy muhitda xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha kompetensiyalarga sport turizmining ob'ektiv va sub'ektiv xavflari to'g'risida bilimlarni shakllantirish, turizm bilan shug'ullanishni tibbiy qo'llab-quvvatlash shakllari va usullari, jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish ko'nikmalari va mahoratlarini bilish kiradi.

Xavfsizlik bo'yicha mashg'ulotlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: tanlangan turizm turi va sport sayohatlari va sayohatlar sohasidagi favqulodda vaziyatlarni tahlil qilish; sport piyodalari va musobaqalar sharoitida xavfsizlikni ta'minlashning vaziyatli vazifalarini hal qilish; uzoq va qisqa

masofali radioaloqani bilish; turli xil signalizatsiya vositalaridan foydalanish qobiliyati; sport yurish va musobaqalar sharoitida xavfsizlikni ta'minlash qidiruv-qutqaruv va transport ishlarining maxsus va qo'lbola vositalari sayyohlarni nazorat qilish va o'zini o'zi boshqarish qoidalarini bilish; xavfsizlik qoidalarini bilish va ularni yurish va musobaqalarning haqiqiy sharoitida ishlatish qobiliyati (M. B. Birjakov, 2006, 2007; G. M. Romantsev, 2004)

Xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha mashg'ulotlar ko'plab tayyorgarlik turlari bilan, ayniqsa turizmda umumiy nazariy, uslubiy va tashkiliy tayyorgarlik bilan, turizm sohasida faol va interaktiv o'qitish usullarini joriy etish; sug'urta texnikasi va qidiruv-qutqaruv texnikasi; sport sayohatlari va musobaqalarining xavfsizligi bilan o'zaro bog'liq. Xavfsizlikni ta'minlashga tayyorgarlik turizmning har bir turi uchun umumiy va o'ziga xos xususiyatlarga ega (E. E. Linchevskiy, 2008; Yu. N. Fedotov, 2008).

Turizm faoliyati xavfsizligi kompetensiyalarini shakllantirish faol va interfaol o'qitish usullaridan foydalangan holda amalga oshirilishi tavsiya etiladi. Xususan, A.P.Panfilovaga ko'ra (2011), faol va interaktiv o'qitish usullari bugungi kunda turizm sohasida jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashga nisbatan yetarli bo'lmagan oliy o'quv yurtlarida o'qish tendentsiyasidir.

Faol rivojlanayotgan loyiha faoliyati M.V. Voytenko (2009), V. P. Bepalko (1989, 1993, 1996) lar fikriga ko'ra, sayyohlik faoliyati sohasida modernizatsiya qilishni, sayohat safarlari, salomatlik kuni loyihalarini ishlab chiqish, shuningdek, sayoxat sharoitlarini kompyuter yordamida vizualizatsiya qilish, sayoxat ishtirokchilarining xavfsizligini ta'minlash bo'yicha pedagogik vazifalar ishlab chiqishni talab qiladi.

SHuningdek, bugungi kunda tabiat sharoitida bo'lishga tayyor bo'lish, masofadan turib joylashish, guruhda ko'p soatlik o'zaro ta'sir o'tkazish va xavfsizlikni ta'minlashda o'qitishning o'quv shakllari yetarli emas. SHuni ta'kidlash kerakki, individual ta'lim traektoriyalari zamonaviy oliy ta'limda sezilarli darajada rivojlangan, ammo turizm sohasida jismoniy tarbiya kadrlarini o'qitish sohasida yetarlicha yoritilmagan (I. S. Yakimanskaya, 2000, 2013).

Ushbu muammoli fikrlarni hal qilishda biz faol va interfaol o'qitish usullaridan foydalanishning nazariy asoslari va uslubiy tavsiyalarini ko'rib chiqamiz. Faol o'qitish usullari o'quv jarayonida talabalar va o'qituvchining o'zaro ta'siri shaklini aks ettiruvchi texnika va yondashuvlar yig'indisidan iborat (B. A. Slastenin, 2002). Bular ta'limni tashkil etish ning texnologik jarayonlari, operatsiyalari va usullarini aniqlashga imkon beradigan va oliy o'quv yurtlarida faol o'qitish texnologiyasining asosini tashkil etadigan usullardir. Masalan, faol o'qitish usullari bilimlarni ma'ruzalar, evristik suhbatlar, o'quv munozaralari shaklida dastlabki o'zlashtirishda, shuningdek bilimlarni jamoaviy aqliy faoliyat (aqliy hujum usuli) yordamida

boshqarish bosqichida, sinov va ko'nikmalarni shakllantirish bosqichida simulyatsiya qilingan o'rganish, o'yin va o'yin bo'lmagan usullar qo'llanilishi mumkin.

O'qitishning faol shakllari o'quv masalalarini har xil (individual, jamoaviy) o'rganishga, talabalar va o'qituvchining faol o'zaro ta'siriga, o'rganilayotgan mavzuning mazmunini va undan amaliy foydalanish usullarini to'g'ri tushunish uchun ular o'rtasida fikr almashishga yordam beradi (A. A. Verbitskiy, 2004). Faol o'qitish usullari, shuningdek, taqlid usullarini, ya'ni o'quv va kognitiv faoliyat kasbiy faoliyatni taqlid qilishga asoslangan darslarni o'tkazish shakllarini o'z ichiga oladi. Simulyatsiya usullari o'yin va o'yinli bo'lmagan usullarga bo'linadi. O'yin usullari biznes o'yinlarini o'tkazish, o'yinli loyihalash va o'yinli bo'lmaganlari esa - muayyan vaziyatlarni tahlil qilish, vaziyat muammolarini hal qilish va boshqalarni o'z ichiga oladi (B. A. Slastenin, 2002).

Zamonaviy psixologik va pedagogik adabiyotlarda ta'kidlanishicha, innovatsion usullar o'quv jarayonini rivojlantirish va takomillashtirishga va zamonaviy jamiyat hayotining turli sohalarida mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlashga qaratilgan ko'plab o'quv texnologiyalarida aks etadi (N. N. Simonenko, 2012).

Va interfaol ta'lim doirasida o'qituvchi tashkilotchi va yordamchi funktsiyalarini bajaradi, kichik guruhlarda va munozaralar shaklida jamoaviy mashg'ulotlar ham qo'llaniladi (S. A. Muxina, 2004; A. A. Solovyova, 2004). O'qitishning interfaol usullarining maqsadi talaba o'zining intellektual hayotiyiligi va muvaffaqiyatini his qiladigan qulay o'quv sharoitlarini yaratishdir, bu esa o'quv jarayonining o'zini samarali qiladi. Interfaol ta'lim dialogli o'rganishni o'z ichiga oladi, bu jarayonda talaba va o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sodir bo'ladi.

Xulosa. Interfaol yondashuvlar ijodiy vazifalar, kichik guruhlarda ishlash, interfaol ekskursiya yoki videokonferentsiya, ijtimoiy-psixologik mashg'ulotlar, portfellar, loyihalar, biznes o'yinlar, o'quv mashqlari, individual ta'lim traektoriyalari sifatida joylashtirilgan.

REFERENCES

1. 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.
2. Axulkova, A. I. Pedagogika kollejining bo'lajak o'qituvchilarining kasbiy malakasini shakllantirish texnologiyalari: dis. ... kand. ped. fanlar 13.00.08 / Anastasiya Ivanovna Axulkova.

3. Babanskiy, yu. k. pedagogik tadqiqotlar samaradorligini oshirish muammolari . K. Babanskiy. - M. : Pedagogika, 2011 Yil. - 392s.
4. Aby Nosir Forobiy. Fozil odamlar shahri.-Toshkent.: A.Qodiriy nashriyoti. 1993 y.: 190-b.
5. Абдуллаева Б. “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар” Халқаро илмий конференция 25 май, 2017 йил. ТДПУ 10-11 б.
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 Ахамияти." *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. Melieva, H. H. (2023). Computerization and Informatization of Primary Education. INTERNATIONAL JOURNAL OF LANGUAGE LEARNING AND APPLIED LINGUISTICS, 2(2), 39-44.
16. 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. Jiyanmuratova Gulnoz. Sotsiologiya tarixi. – T.: Innovatsiya-Ziyo, 2020. – 466 b. / https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fdboTmYAAA AJ&citation_for_view=fdboTmYAAAAJ:W7OEmFMyl1Hyc
18. Мелиева, Х. Х. (2023, February). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. In E Global Congress (Vol. 2, pp. 26-35).
19. Xamidovna, Mamayusupova Iroda. "EVACUATION OF THE LEVEL OF CONFLICTS IN CONFLICT SITUATIONS BETWEEN ADOLESCENTS." Confrencea 1.1 (2023): 23-
<https://confrencea.org/index.php/confrenceas/article/view/372/375>
20. Khamidovna, Mamayusupova Iroda. "MASTERY OF MANAGING PEDAGOGICAL COMMUNICATION STUDY, GENERALIZATION AND DISSEMINATION OF ADVANCED PEDAGOGICAL EXPERIENCE." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10.12 (2022): 1217-1222.
<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/4627/4322>
21. Khamidovna M. I. CAUSES OF FAMILY CONFLICTS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – T. 10. – №. 12. – С. 870-872.
<https://internationaljournals.co.in/index.php/giirj/article/view/3156/2907>
22. Khamidovna, M. I. (2022). The influence of older people on the formation of the spiritual environment in Uzbek families. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 360-364.
https://api.scienceweb.uz/storage/publication_files/3062/8164/641d74df6fdbcb098bc0bf0b0d184b0d0ba0d182be0d1807_4_0a0b0b2d188b0d0bd0b6be0bd_2_d29b0b8d180d29b0b8d0bb0b3d0b0d0bd.pdf