

TALABA YOSHLARNI JISMONIY RIVOJLANISHIDA TURIZMNI VOSITA SIFATIDA ROLI VA AHAMIYATI

Azamat Komuljonovich Masharipov

Urganch Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası katta o‘qituvchisi

azamat_uz86@inbox.ru

ANNOTASIYA

Ushbu maqolada talaba yoshlarni jismoniy tarbiyasida “Alpomish” va “Barchinoy” dasturini ro‘li va ahamiyati bayon qilingan, shuningdek turizmni talaba yoshlarni jismoniy rivojlantirishda sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida samaradorligi ko‘rsatkichlarda akslantirilgan.

Kalit so‘zlar: dastur, turistik sayr, maxsus testlar, vosita, nazorat, Alpomish, Barchinoy, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional, test, natija.

ABSTRACT

This article describes the role and significance of the programs "Alpomish" and "Barchinoy" in the physical development of teenage students, and also describes the indicators of the effectiveness of tourism as a health-improving tool in the physical development of students.

Keywords: Program, touristic travel, special tests, tool, control, Alpomish, Barchinoy, physical development, physical training, functional, test, result.

KIRISH

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O‘zbekistonda ham aholining sog‘lig‘i, jismonan salomatligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko‘rsatdi. COVID-19 koronavirus infektsiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo‘llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi. Barchamiz bundan jiddiy hulosaga qilingan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka

qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida: Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda -yurish, yugurish sportning ustuvor turlari etib belgilangan[1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" gi VMQ №65-son qaroriga ilova qilingan yangi tahrirdagi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o'tkazish tartibi to'g'risida nizomda maxsus testlarning maqsadi aholining barcha qatlamlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy va ruhiy barkamollikka erishtirish, mehnatga layoqatini oshirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, Vatanparvarlik va sadoqat hislatlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash bo'yicha tizimli ishlarni tashkillashtirish maxsus testlarning maqsadi hisoblanadi [3].

Mamlakatimiz va xorij olimlarining ilmiy manbalarini o'rganish shundan dalolat beradiki yoshlarni jismoniy rivojlanganlik darajasi va salomatligini oshirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish bo'yicha qator ilmiy nazariy ma'lumotlar berilgan. Jumladan L.P.Matveev., A.A.Fedyakin., K.Yarashev., R.A.Abdumalikov., R.S.Salomov., A.Abdullayev., Sh.H.Xonkeldiev., K.M.Mahkamjonov., T.T.Yunusov., R.Q.Qudratov., T.X.Holdarov., E.Yu.Daurenov., va boshqa qator yetakchi olimlarning ilmiy manbalari muhim ahamiyat kasb etgan [3,4,5,6,7,8,8,9,10,11,12,13,14].

Tadqiqot ishimizda talaba yoshlar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildilar, jami 80 nafar talaba qatnashdilar. Tajriba guruxi talabalariga turizm vositalari va shakllari uyg'un qo'llanildi. talabalar haftaning dam olish kunlari "Alpomish" va "Barchinoy" dasturida nazarda tutilgan sayrlar bo'yicha tabiat qo'yniga, turistik sayrga olib chiqilib, biz tomondan ishlab chiqqilgan dastur bo'yicha, uslubiy tavsiya va ko'rsatmamiz bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashdilar.

Nazorat guruxidagi talabalari mashg'ulotlari an'anaviy tarzda, an'anaviy uslubda davom e'tib, qanday bo'lsa shundayligicha qatnashdilar. nazorat guruxi talabalariga turizm vositalari qo'llanilmadi. Tadqiqotdan oldin tajriba va nazorat guruhlari talabalardan jismoniy rivojlanishi, funktsional holati, jismoniy tayyorgarligi testdan o'tkazildi. Pedagogik tajriba davomida talabalarni motivatsiyasi jismoniy rivojlanishi, funktsional ko'rsatkichlari aniqlandi.

Tajriba boshida olingan dastlabki testlardan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruxlaridagi talabalarning jismoniy rivojlanishi, funktsional holati, jismoniy tayyorgarligi, bo'yicha olingan testlarda deyarli tafovut bo'lmadi, ya'ni statistik farqga erishilmadi. Tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Quyidagi jadvaldan ko'rinib turibdiki Tajriba boshida talabalarni bo'yi, vazni, genche sinamasi, panja dinamometriyasi bo'yicha biz ishonchli statistik farqlarni aniqlamadik. Bu tadqiqot boshida Tajriba va nazorat guruhlari bir xil tayyorgarlik darajasiga ega talabalar tanlab olingan degan xulosani asoslantirib, pedagogik tajribani maqsadli amalga oshirishga imkon beradi. Tadqiqot oxirida Tajriba guruxi talabalari va an'anaviy dastur bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashgan nazorat guruhi talabalari jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik va funktsional holati ko'rsatkichlari qayta o'lchanib qiyosiy statistik tahlil qilindi. Tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

Tadqiqot ishimizda talaba yoshlarning jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan ko'rsatkichlar n=80 (TG=40+ NG=40)

	Ko'rsatkichlar	O'lcho v bir.	Guruh lar	Tajriba boshida (X±δ)	Tajriba oxirida (X±δ)	t	p
	Bo'yi	Cm*	Tg*	172,4±0,9	173,3±0,6	0,73	p>0,05
			Ng*	172,9±0,6	173,2± 0,1	0,23	p>0,05
	Vazni	Kg	Tg	71,3±1,30	67,4±1,53	2,21	p<0,05
			Ng	71,1±1,39	71,5±1,15	0,16	p>0,05
	Genchi sinamasi	Soniya	Tg	40,5±1,87	46,4±1,43	2,24	p<0,05
			Ng	40,1±1,35	40,7±1,34	1,19	p>0,05
	Garvard qadam testi indeksi	GSTI Sh.b.*	Tg	75,4±1,36	78,5±1,23	2,08	p<0,05
			Ng	75,6±1,71	76,1±1,61	0,48	p>0,05
	Panja dinam.	Kg	Tg	63,3±1,81	69,1±1,41	2,07	p<0,05
			Ng	62,8±1,48	62,9±1,49	0,03	p>0,05

Izoh1.: TG-tajriba guruhi. NG-Nazorat guruhi.

Izoh2.:* O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 10 yanvardagi “O`zbekiston Respublikasida O`lcham birliklarini qo`llash to`g`risida”gi 21-son qaroriga muvofiq o`lchov birliklari shu jumladan, uzunlik o`lchov birligi santimetrning qisqacha belgilanishi sm, qaroriga muvofiq cm ko`rinishida qo`llaniladi. Izoh3.:* sh/b. (shartli/birlik).

Tadqiqot oxiridagi o`lchash natijalaridan ko`rinib turibdiki, Talabalarni bo`y ko`rsatkichi bizga tajriba va nazorat guruhleri o`rtasida statistik farqlarni aniqlab bermadi. Talabalar vazni, genchi sinamasi, Garvard qadam testi indeksi, panja dinamometriyasi ko`rsatkichlari yaxshilanganligini ko`rish mumkin. Talabalarni vazni ko`rsatkichi testi bo`yicha tajribada ishonchli statistik farqlarni aniqladik, bu statistik tahlillar bilan tasdiqlandi. Bu yerda natija tajriba guruhida tajribadan oldin $71,3 \pm 1,30$ ni, tajribadan keyin esa $67,4 \pm 1,53$ ni tashkil qilib 5,4 foizga yaxshilandi ($t=2,21$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $71,1 \pm 1,39$ ni, tajribadan keyin nazorat esa $71,5 \pm 1,15$ ni tashkil qildi ($t=0,16$; $p>0,05$). Talabalarni genche sinama ko`rsatkichlari bo`yicha tajribada biz statistik ishonchli farqa ega bo`ldik. Bunda tajribada tajriba guruhida tajribadan oldin $40,5 \pm 1,87$ soniya, tajriba oxirida $46,4 \pm 1,43$ soniya, Bu katta statistik farqni ko`rsatib 14,5 foizga yaxshilandi ($t=2,24$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $40,1 \pm 1,35$ soniya, tajriba oxirida $40,7 \pm 1,34$ soniyani tashkil qildi ($t=1,19$; $p>0,05$). Talabalarni garvard qadam testi indeksi ko`rsatkichlari bo`yicha tajribada biz statistik ishonchli farqa ega bo`ldik. Bunda tajribada tajriba guruhida tajribadan oldin $75,4 \pm 1,36$ soniya, tajriba oxirida $78,5 \pm 1,23$ soniya, Bu katta statistik farqni ko`rsatib 4,1 foizga yaxshilandi ($t=2,08$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $75,6 \pm 1,71$ soniya, tajriba oxirida $76,1 \pm 1,61$ soniyani tashkil qildi ($t=0,48$; $p>0,05$). Talabalarni panja dinamometriyasi ko`rsatkichlari bo`yicha ham tajribada biz statistik ishonchli farqalarni aniqladik. Bunda tajribada tajriba guruhida tajribadan oldin $63,3 \pm 1,81$ soniya, tajriba oxirida $69,1 \pm 1,41$ soniya, Bu katta statistik farqni ko`rsatib 9,1 foizga yaxshilandi ($t=2,07$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $62,8 \pm 1,48$ soniya, tajriba oxirida $62,9 \pm 1,49$ soniyani tashkil qildi ($t=0,03$; $p>0,05$).

XULOSA VA TAKLIFLAR

1.“Alpomish” va “Barchinoy” dasturidagi turistik sayrlar, sog`lom turmish tarzini targ`ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb qilish, salomatligini oshirish va sog`liqlarini mustaxkamlash, hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasidir.

2. Talaba yoshlarning yoshlarning jismoniy barkamolligini oshirishda “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari muhim ahamiyatga egadir. Shu sababdan sayr bilan bir qatorda Inson salomatligining mustaxkamlashda piyoda yurish sayohatlarining ahamiyati va o’rni kattadir. Piyoda yurish uzoq umr ko’rish va jismoniy fazilatlarining uzoq vaqt saqlab qolish kafolatidir.

3. Talaba yoshlarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik va funktsional, salomaltlik darajasiga turizmni ta’sirini o’rganish bo’yicha o’tkazilgan pedagogik tajribada turizmni vosita sifatida samaradorligi yuqoriligi aniqlandi. Jumladan:

Talabalarni vazni ko’rsatkichi testi bo’yicha tajribada ishonchli statistik farqlarni aniqladik, bu statistik tahlillar bilan tasdiqlandi. Bu yerda natija tajriba guruhida tajribadan oldin $71,3 \pm 1,30$ ni, tajribadan keyin esa $67,4 \pm 1,53$ ni tashkil qilib 5,4 foizga yaxshilandi ($t=2,21$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $71,1 \pm 1,39$ ni, tajribadan keyin nazorat esa $71,5 \pm 1,15$ ni tashkil qildi ($t=0,16$; $p>0,05$).

Talabalarni genche sinama ko’rsatkichlari bo’yicha tajribada biz statistik ishonchli farqa ega bo’ldik. Bunda tajribada tajriba guruhida tajribadan oldin $40,5 \pm 1,87$ soniya, tajriba oxirida $46,4 \pm 1,43$ soniya, Bu katta statistik farqni ko’rsatib 14,5 foizga yaxshilandi ($t=2,24$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $40,1 \pm 1,35$ soniya, tajriba oxirida $40,7 \pm 1,34$ soniyani tashkil qildi ($t=1,19$; $p>0,05$).

Talabalarni garvard qadam testi indeksi ko’rsatkichlari bo’yicha tajribada biz statistik ishonchli farqa ega bo’ldik. Bunda tajribada tajriba guruhida tajribadan oldin $75,4 \pm 1,36$ soniya, tajriba oxirida $78,5 \pm 1,23$ soniya, Bu katta statistik farqni ko’rsatib 4,1 foizga yaxshilandi ($t=2,08$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $75,6 \pm 1,71$ soniya, tajriba oxirida $76,1 \pm 1,61$ soniyani tashkil qildi ($t=0,48$; $p>0,05$).

Talabalarni panja dinamometriyasi ko’rsatkichlari bo’yicha ham tajribada biz statistik ishonchli farqalarni aniqladik. Bunda tajribada tajriba guruhida tajribadan oldin $63,3 \pm 1,81$ soniya, tajriba oxirida $69,1 \pm 1,41$ soniya, Bu katta statistik farqni ko’rsatib 9,1 foizga yaxshilandi ($t=2,07$; $p<0,05$). Nazorat guruhida tajribadan oldin $62,8 \pm 1,48$ soniya, tajriba oxirida $62,9 \pm 1,49$ soniyani tashkil qildi ($t=0,03$; $p>0,05$).

4. Mamlakatimiz aholisining salomatlik darajasini oshirish va uni uzoq vaqt saqlab qolish uchun aholining barcha qatlamlari orasida turizmni ommaviyligini oshirish va ijtimoiy ahamiyatini kuchaytirish lozim.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF - 6099-sonli farmoni 2020 yil 30 oktyabr Toshkent sh.
2. O‘zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida” gi VMQ №65-son qarori va unga ilova qilingan yangi tahrirdagi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o‘tkazish tartibi to‘g‘risida nizomi 2019 yil 29 yanvar Toshkent sh.
3. L.P.Matveev jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi M.: 1991 g.
4. A.A.Fedyakin. Teoretiko-metodicheskie osnovy ozdorovitel'nogo turizm: Avtoref. diss.dok. ped. nauk. - M.: 2001. g.
5. K.Yarashev., R.Abdumalikov .“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari majmuasini ommalashtirish yo‘llari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T.: 2002 yil
6. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. T.:2005yil
- [7].T.T.Yunusov, Yu.M.Yunusova «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari. T, 2 000 y.
8. K.M.Mahkamjonov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi darslik T.: 2008 yil
9. E.Yu.Daurenov., R.Q. Qudratov “Turistik sayrlarni tashkil qilish” Uslubiy qo‘llanma T.: 1995 yil.
10. E. Yu. Daurenov, “Turizm”. Darslik. Tashkent. 2014 yil.
11. X.Tulenova.,T.Xoldarov “Turizm”. O‘quv qo‘llanma Toshkent 2010 yil
12. E.Yu.Daurenov., A.E.Bobomuradov., A.K.Masharipov. “Turizm”. O‘quv qo‘llanma Chirchiq 2020 yil
13. R.S.Salomov, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. I Jild Toshkent 2015 yil.
14. R.A.Abdumalikov., T.Kh.Kholdorov “Turizm”. Tashkent 1988 yil.
15. B.B.Musayev.,A.Akbarov “Sport metrologiya” Darslik Toshkent 2015-yil

Internet saytlari:

WWW.Ziyonet.uz

WWW.Google.uz

WWW.Pedagog.uz