



TURIZMNING 13-15 YOSHLI O‘SMIRLARNING JISMONIY HOLATIGA TA’SIRI

Utemuratov Ixlas Tileumuratovich

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali stajyor – o‘qituvchisi
utemuratovixlas@gmail.com*

Urazbaeva Ariwxan Atabek qızı

*O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali talabasi*

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15079425>

***Annotatsiya.** Bu maqolada jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida turizm orqali jismoniy holatni yaxshilash muammolari haqida so‘z e‘tilgan.*

***Kalit so‘zlar:** harakat, turizm, faoliyat, salomatlik, intilish va natija, takomillashuv, yosh xususiyati, rejalashtirish, hamkorlik. sport.*

Jismoniy faollik, agar u bolalarning yoshi va individual morfofunktsional xususiyatlariga mos kelsa, o‘sib borayotgan organizmga foydali ta’sir ko‘rsatadi, shuning uchun bolaning faoliyatini optimallashtirish o‘quv jarayonining eng muhim va murakkab muammosidir [8, 92-bet].

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida turizm orqali jismoniy holatni yaxshilash muammolari bugungi kunda dolzarbdir, chunki talabalarning jismoniy holatini o‘rganish va yaxshilash jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy muammolardan biridir [11, 90-bet].

Sport turizmi faol faoliyatning ommaviy vositasidir aholining dam olishi va salomatligi. Ta’lim, o‘qitish va rivojlantirish sport yo‘nalishi bo‘yicha jamoaviy yurish hayotini tashkil etish va tabiiy sharoitlarda o‘quvchilarning faol faoliyati jarayonida sodir bo‘ladi, bu ayniqsa maktab o‘quvchilarining jismoniy harakatsizligi va uning sog‘liq uchun salbiy oqibatlari tufayli muhimdir [5].

Sport turizmining turlari:

- piyoda yurish-sayyohlik yo‘nalishida harakatlanish asosan piyoda amalga oshiriladi. Asosiy vazifa - relyef va landshaft to‘siqlarini piyoda, yuqori toifadagi qiyinchiliklar uchun - qiyin relef va iqlim sharoiti bo‘lgan joylarda yengib o‘tish.
- chang‘i turizmi-sayyohlik yo‘nalishi bo‘yicha harakatlanish asosan chang‘ida amalga oshiriladi. Asosiy vazifa-qor va qor-muz qatlamidagi relyef va landshaft to‘siqlarini chang‘ida, yuqori toifadagi qiyinchiliklar uchun — qattiq iqlim zonalarida va tog‘li hududlarda yengib o‘tish.



- tog‘ turizmi - baland tog‘larda piyoda yurish. Asosiy vazifa tog‘ dovonlaridan o‘tish, cho‘qqilarga chiqish.
- suv turizmi - odatda tog‘li hududlarda rafting vositalarida (kemalarda) daryolar bo‘ylab rafting. Asosiy vazifa Daryo tubining relyefi va uning oqimining xususiyatlari natijasida hosil bo‘lgan suv to‘siqlaridan o‘tishdir.
- speleoturizm - yer osti bo‘shliqlari (g‘orlar, g‘or tizimlari, shu jumladan, qisman suv bosgan) bo‘ylab sayohat. Asosiy vazifa g‘orlarda uchraydigan strukturaviy to‘siqlarni yengib o‘tishdir.
- yelkanli turizm - dengizda yoki yirik ko‘llarning suv zonalarida suzib yuruvchi kemalarda sayohat. Asosiy vazifa - ichki suvlarda va ochiq dengizda suzish qoidalariga muvofiq kemanding sayohat rejasini bajarishdir.
- transport vositalarida - velosiped turizmi, ot sporti turizmi va avtomobil turizmini o‘z ichiga olgan bo‘lib. Asosiy vazifa - uzoq yo‘nalishdagi relyef-landshaft to‘siqlarini (har xil relef va qoplamali yo‘llar va yo‘llar, o‘tish (o‘tish) yoqasidagi yo‘llargacha), sayyohlik, chorvachilik va hayvonlarning migratsiya yo‘llari, o‘tish joylari va o‘tish joylari; tog‘ dovonlari, traverslar va boshqalar. d.) qiyin sharoitlarda, odatda iqlimi va topografiyasi qiyin bo‘lgan tog‘li yoki qo‘pol erlarda.
- estrodiol turizm - turizmning har xil turlari elementlarini birlashtirgan sayohatlar;
- Mototsikl turizmi mototsikl transport vositasi sifatida xizmat qiladigan turizm turlaridan biridir. "Mototsikl turizmi" tushunchasi noaniq bo‘lib, ochiq havoda o‘tkaziladigan sport turlaridan biriga ham, turli xil sport turizmiga ham tegishli.

Yoshi va ijtimoiy xususiyatlariga ko‘ra sport turizmi quyidagilarga bo‘linadi:

- bolalar turizmi;
- yoshlar turizmi;
- kattalar turizmi;
- oilaviy turizm;
- nogironlar uchun turizm.

So‘nggi yillarda sport turizmining quyidagi yo‘nalishlari faol rivojlandi:

- sayohat (shu jumladan yakka sayohat);
- ekstremal turizm;
- intizom masofasi;
- sun‘iy erlarda bino ichida intizom masofasi;
- sport sayohatlari sinfida qisqa marshrutlar.



Biroq ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turizmning bolalar organizmiga ta'siri masalasi yetarlicha o'z aksini topmagan. Bu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar organizmning morfofunktsional va psixofiziologik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni [1, 6], turizmning o'quvchilar tanasining morfofunktsional va psixofiziologik ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan [2]. 1990 yildan keyin bolalar va o'smirlar turizmi va bolalar bilan mashg'ulotlar uchun dasturiy ta'minotga bag'ishlangan ishlar paydo bo'ldi [13, 4-bet].

Jismoniy rivojlanish deganda doimiy ravishda sodir bo'ladigan biologik jarayonlar tushuniladi. Har bir yosh bosqichida ular bir-biri bilan va tashqi muhit bilan bog'liq bo'lgan tananing morfologik, funktsional, biokimyoviy, aqliy va boshqa xususiyatlarining ma'lum bir majmuasi va shu o'ziga xoslik bilan belgilanadigan jismoniy kuchlar zaxirasi bilan tavsiflanadi. Jismoniy rivojlanishning yaxshi darajasi jismoniy tayyorgarlik, mushaklar va aqliy faoliyatning yuqori ko'rsatkichlari bilan birlashtiriladi [11, 23-bet].

Obyektiv - bu maxsus qurilmalar tomonidan qayd etilgan ko'rsatkichlar. Bularga qon bosimi (AD), o'pkaning hayotiy sig'imi (OR), yurak urish tezligi (HR), mushaklar kuchi, shuningdek, jismoniy rivojlanish darajasini va jismoniy holatini tavsiflovchi barcha antropometrik ko'rsatkichlar kiradi. [2, 223-bet].

Subyektiv ko'rsatkichlar o'z his-tuyg'ulari asosida qayd etilgan ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi. Bularga quyidagilar kiradi: kayfiyat, farovonlik, mashg'ulotlarga munosabat, mashg'ulotlarga tolerantlik, og'riq, uyqu, ishtaha 13-14 yoshdagi asosiy xususiyat bu vaqtda yuzaga keladigan balog'atga etish jarayoni bilan bog'liq. Bu ichki sekretsiya bezlarining tez pishishi, sezilarli neyrogormonal o'zgarishlar va o'smir tanasining barcha fiziologik tizimlarining intensiv rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Aniqlanishicha, 13 yoshga kelib, miyani tartibga soluvchi, nazorat tobora rivojlanib bormoqda. Ichki tormozlash jarayoni rivojlanmoqda. Analizatorlar (vizual, vestibulyar, teri, motor va boshqalar) tomonidan qabul qilinadigan yuqori stimullarni tahlil qilish va sintez qilishga qaratilgan miya yarim korteksining funksiyasi kuchayadi [2, 224-bet]. Balog'at yoshining boshlanishi - II bosqich - qizlar va o'g'il bolalarda turli kalendar yoshda sodir bo'ladi: qizlar uchun bu 11-12 yosh, ko'pchilik o'g'il bolalar uchun 12-13 yosh. 13-14 yoshli o'smirlarda rostov jarayonlari. Balog'at yoshining boshlanishini o'sish sur'ati va tana nisbatlarining o'zgarishi bilan sezish mumkin. Agar prepubertal davrda o'sish sur'ati nisbatan past bo'lsa va tananing cho'zilishi asosan torso bilan bog'liq bo'lsa, bu davr boshlanishi bilan oyoq-qo'llarning uzunligi bo'yicha o'sishi tezlashadi. Avvalo, qo'llarning uzunligi, keyin esa oyoqlar ortadi.



Natijada, tana va oyoq-qo‘llarning mutanosib rivojlanishi bilan bolaning fizikasi o‘smirlik, to‘piq turi bilan almashtiriladi, bu ma‘lum bir uzun qo‘l va uzun oyoq bilan tavsiflanadi. Oyoq-qo‘llarning skelet mushaklari intensiv ravishda o‘sadi, ammo mushak tolalari tuzilishida katta o‘zgarishlar bo‘lmaydi. Shu bilan birga, mushak hujayralari (tolalari)dagi biokimyoviy vaziyat o‘shish uchun zarur bo‘lgan sintez jarayonlarining kuchayishi tufayli sezilarli darajada o‘zgaradi: hujayralardagi energiya almashinuvi yanada stressli va kamroq barqaror bo‘ladi. Mitoxondriyalar, ayniqsa, uglevodlar va yog‘larning oksidlanishi tufayli hujayrani zarur ATP zaxirasi bilan ta‘minlash uchun qattiq ishlashga majbur. Bunday vaziyatda har qanday qo‘shimcha energiya xarajatlari (masalan, vosita faolligining ma‘lum darajadan oshishi bilan bog‘liq) kamroq tejamkor, ammo ishonchli anaerob energiya manbalaridan foydalanishga olib keladi. Natijada, anaerob (kislorodsiz) glikoliz jarayonlari faollashadi, sut kislotasi mushaklar va qonda to‘planadi, bu tananing ichki muhitining buzilishiga (gomeostaz) olib keladi, bu esa o‘smirlarning mushak faoliyatiga salbiy ta‘sir qiladi. Xulosa qilib aytganimizda, ta‘riflangan biokimyoviy o‘zgarishlarning yana bir natijasi funktsional faollikning doimiy darajasini uzoq vaqt saqlab turish qobiliyatining pasayishi hisoblanadi, chunki bu mitoxondriyalarning eng qulay rejimda ishlashini talab qiladi, ammo bunday emas. Shuning uchun chidamlilik va ishlashning vaqtincha pasayishi. Qon aylanishi. Bu yoshda hosil bo‘ladigan qon taminotidagi cheklashlar faqatgina mushaklarga, balki boshqa organlarga, shuningdek miyagada ta‘sir etadi. Shunday e‘tib, miya hujayralarida qon oqishining hajmli tezligi vaqtincha pasayadi.

Sayyohning asosiy ko‘nikmalariga quyidagilar kiradi: birinchi yordam ko‘rsatish, jabrlanganlarni evakuatsiya qilishni tashkil etish va o‘tkazish, lager va vaqtincha to‘xtash joylarini tanlash va o‘rnatish, arqonlar bilan ishlash va texnik vositalar o‘tish joylarini boshqarish, sug‘urta va boshqalar, harakatlanish texnikasi va boshqa tabiatdagi to‘siqlarni engib o‘tish, guruhdagi harakat tartibini va boshqa harakatlarni tashkil qilish, ekstremal shartlar (masalan, qorda tunash, kam ovqatlanish bilan ishlash, ekstremal ob-havo sharoitida harakat qilish, guruh bilan aloqani yo‘qotgan taqdirda harakat qilish, o‘z-o‘ziga yordam berish), sport kampaniyasida menyu va ovqatlanish tartibini tuzish, olovni ko‘paytirish va saqlash, ovqat tayyorlash, jihozlarni ta‘mirlash, yo‘nalish va navigatsiya, psixologik ish va nizolarni hal qilish, ekstremal vaziyatlarda turli xil ishlar va harakatlarga rahbarlik qilish. Qo‘shimcha ko‘nikmalarga yurish zonasi yoki umumiy til tilini bilish, turizmning tegishli turlari va sport turlari, ov va baliq ovlash ko‘nikmalari, hayvonlar va turli xil



texnikalar bilan ishlash, geografiya, atrof-muhit sohasidagi foydali bilimlar, muzokarachi, hikoyachi, muhandislik bilimlari kiradi.

Asosiy adabiyotlar

1. Abdumalikov R., Xoldorov T. Turizm Toshkent., O`qituvchi 1988 y.
2. Abdumalikov R., Xoldorov T. Turizm Toshkent., O`qituvchi (o`zbek tilida) 1999 y.
3. Xoldorov T., Tulenova X.B Turizm va uni o`qitish metodikasi Toshkent., 2007 y