

SPORT TURIZMI VA YOSHLAR ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI:
NAZARIY VA AMALIY JIHATLAR

Aslanova Maloxat Akramovna

Navoiy davlat universiteti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası

p.f.n. dotsent. v.v.b. professor

Annotatsiya: Maqolada sport turizmi orqali yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari o‘rganilgan. Tadqiqotda sport turizmining jismoniy rivojlanish, psixologik barqarorlik va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishdagi roli tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada yoshlarni sport turizmiga jalb qilish usullari, faoliyatni samarali tashkil etish mexanizmlari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish metodikasi keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Sport turizmi, yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, pedagogik metodika, motivatsiya, psixologik rivojlanish

Yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy jamiyat uchun dolzarb masalalardan biridir. Ko‘p yoshlar jismoniy faollik yetarli emasligi, zararli odatlar va stress tufayli sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, sport turizmi yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirishning samarali vositasi sifatida qaraladi.

Sport turizmi yoshlarni tabiat bilan muloqot qilishga, guruh faoliyatida qatnashishga va o‘z qobiliyatlarini sinashga undaydi. Piyoda sayohatlar, tog‘larda yurish, veloturizm va suv sporti kabi faoliyatlar mushaklar, yurak-qon tomir tizimi va umumiy chidamlilikni rivojlantiradi. Shu bilan birga, sport turizmi yoshlarning motivatsiyasini oshiradi, ularni faol bo‘lishga undaydi va sog‘lom turmush tarzini qabul qilish odatlarini shakllantiradi.

Maqola sport turizmi orqali yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari o‘rganishga qaratilgan.

Yoshlar salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy jamiyat uchun dolzarb masalalardan biridir. Bugungi kunda ko‘plab yoshlar yetarli jismoniy faollik bilan shug‘ullanmaydi, bu esa ularning umumiy salomatligiga salbiy ta‘sir qiladi. Shu sababli, sport turizmi yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, sog‘lom turmush odatlarini shakllantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Sport turizmi turli shakllarda amalga oshiriladi: piyoda sayohatlar, tog'larda yurish, veloturizm, suv sporti va boshqa ochiq havoda bajariladigan faoliyatlar yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Bunday faoliyat mushaklar va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilik va muvozanatni oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, muntazam sport turizmi orqali yoshlar ortiqcha vazndan saqlanadi, immuniteti mustahkamlanadi va salomatligi yaxshilanadi.

Nazariy jihatdan, sport turizmi yoshlarni jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Turizm faoliyati yoshlarning mas'uliyat, intizom va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, guruhda sport turizmiga jalb qilingan yoshlar hamkorlik qilish, qaror qabul qilish va bir-birini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa yoshlarni ijtimoiy jihatdan moslashuvchan va faol shaxs sifatida shakllantiradi.

Amaliy jihatdan, sport turizmi faoliyatini samarali tashkil etish bir nechta bosqichdan iborat. Birinchi bosqich – maqsad va vazifalarni aniqlash. Masalan, jismoniy chidamlilikni oshirish, guruh ish ko'nikmalarini rivojlantirish yoki tabiat bilan muloqot qilish kabi maqsadlar belgilanishi mumkin. Ikkinchi bosqich – xavfsizlik choralari va pedagogik qo'llab-quvvatlashni ta'minlash. Murabbiylar yoki yetakchilar yoshlarni xavfsiz tarzda boshqaradi, faoliyatni kuzatadi va pedagogik masalalarni hal qiladi.

Uchinchi bosqich – faoliyatni qiziqarli va motivatsion qilishdir. Musobaqalar, interaktiv vazifalar va guruh ishlari yoshlarning faoliyatga qiziqishini oshiradi. Masalan, tog'da ekspeditsiya davomida marshrut bo'ylab qiyinchiliklarni yengish, jamoa bilan vazifalarni taqsimlash va qo'llab-quvvatlash yoshlarning motivatsiyasini oshiradi va faol ishtirokni rag'batlantiradi.

Psixologik jihatdan, sport turizmi yoshlarning ruhiy barqarorligini oshiradi. Tabiat qo'ynida sayr qilish, suv sporti bilan shug'ullanish yoki veloturizm stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va yoshlarni ruhiy jihatdan kuchaytiradi. Shu bilan birga, sport turizmi yoshlarning mustaqil qaror qabul qilish, intizom va mas'uliyat ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Innovatsion texnologiyalarni qo'llash sport turizmining samaradorligini oshiradi. Masalan, GPS qurilmalari, mobil ilovalar va onlayn monitoring tizimlari yordamida yoshlarning faoliyati kuzatiladi, natijalar tahlil qilinadi va rag'batlantirish tizimi yaratiladi. Shu orqali yoshlar faoliyatga qiziqadi, motivatsiyasi oshadi va sport turizmi jarayoni yanada samarali bo'ladi.

Shuningdek, sport turizmi orqali sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishning pedagogik ahamiyati katta. Taʼlim muassasalari va jamoatchilik tashkilotlari tomonidan ishlab chiqilgan dasturlar yoshlarning ehtiyojiga mos boʻlishi va ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qilishi lozim. Pedagogik yondashuv yoshlarni faoliyatga jalb qilish, xavfsizlikni taʼminlash va sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omili hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, sport turizmi orqali yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy koʻnikmalar va motivatsiyani oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Metodik jihatdan rejalashtirilgan, xavfsizlik qoidalariga moslashtirilgan va motivatsion elementlar bilan boyitilgan sport turizmi faoliyati yoshlarni faollikka undaydi, sogʻlom turmush odatlarini mustahkamlashga yordam beradi va ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi.

Maqolada sport turizmi orqali yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilindi. Sport turizmi nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik barqarorlik, motivatsiya va ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirishda samarali vosita ekanligi koʻrsatildi. Faoliyatni rejalashtirish, xavfsizlikni taʼminlash, motivatsion va interaktiv elementlar, shuningdek, innovatsion texnologiyalarni qoʻllash orqali sport turizmi yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va jismoniy faollikni oshirishda samarali mexanizm sifatida ishlatiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shavdirov S. A. Podgotovka budushchikh uchiteley k issledovatel'skoy deyatel'nosti. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka*, 2017(2), 109–110.
2. Shavdirov S. A. Selection Criteria of Training Methods in Design Fine Arts Lessons. *Eastern European Scientific Journal*, 2017(1), 131–134.
3. Shovdirov S. A. Tasviriy san'atni o'qitishda o'quvchilarning sohaga oid o'quv kompetensiyalarini shakllantirish omillari. *Inter Education & Global Study*, 2024(1), 8–14.
4. Baymetov B. B., Shovdirov S. A. Methods of Organizing Practical and Theoretical Classes for Students in The Process of Teaching Fine Arts. *International Journal on Integrated Education*, 2023, 4(3), 60–66.

5. Ibraimov X., Shovdirov S. Theoretical Principles of The Formation of Study Competencies Regarding Art Literacy in Students. *Science and Innovation*, 2023, 2(B10), 192–198.
6. Shavdirov S. A. Method of Organization of Classes in Higher Education Institutions Using Flipped Classroom Technology. *AIP Conference Proceedings*, 2025, 3268(1), 070035.
7. Шавдиров С. А. Ўқувчиларда тасвирий саводхонликка оид ўқув компетенцияларини шакллантиришнинг педагогик-психологик жиҳатлари. *Современное образование (Узбекистан)*, 2017(6), 15–21.