

TABIAT QO'YNIGA EKOLOGIK SAYOHATLARDA TALABA YOSHLARNI
CHINIQTIRISH YO'LLARI

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida katta o'qituvchisi.

Mirzayev A'zam Xudaynazarovich

"Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi.

Imomov Asliddin Abdurazoqovich

Annatsiya: Ushbu maqolada talaba yoshlarni sayohatlar orqali chiniqtirish yo'llari haqidagi fikrlar ochib berilgan. Turistik sayohatlar uyushtirish uchun ekologik bilimlarga ega bo'lish zarur.

Kalit so'zlar: Turizm, sayoyat, sport musobaqalari, gigienik talablar

Аннотация: В этой статье описывается, закаливание молодёжи с помощью путешествий и экологических требований.

Ключевые слова: Туризм, путешествия, спорт, соревнования, гигиенические требования.

Annotation: In this article talks about becoming forged by journey and ecological demands.

Key words: Tourism, journey, sport, competition, hygiene demand

Oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlari bilan ekologik sayohatlar uyushtirish rejali amalga oshiriladi. Insoniaqliy, axloqiy, jismoniy va ruhiy, ijtimoiy salomatliklar birlashib sog'lom turmush tarzini tashkil etadi. Bularning barchasini jismoniy harakat yoki jismoniy tarbiya o'z atrofida birlashtirib turadi, chunki jismoniy harakat jon ozig'i, u aqlni ham ruhni ham, ahloqni ham, ijtimoiy faollik va ongni ham harakat tufayli yangilab turadi. Talabalar o'rtasida turistik sayohatlarni uyushtirish talab darajasida. 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. Ekologik sayohat dam olish, xordiq chiqarish, ulkani o'rganish, ijtimoiy foydali mehnat qilish, salomatlikni yaxshilash, jismonan chiniqish manbaidir. U barchaga barobar xizmat qiladi. Ekologik sayohatlarning turlari juda ko'p. Turli ulovlarda shaxarni sayr etish, eng muximi guruh bo'lib, tog'-adirlarda piyoda yurish, chuqqilarni zabt etish, chamalab joylarni topish va boshqalar ekologik sayohatlarning asosini tashkil etishi bilan tarbiyaviy ahamiyatga ega. Ekologik sayohat ishtirokchilari, ayniqsa turizm bilan shug'ullanuvchilarning jismonan sog'lom, baquvvat va chiniqqan bo'lishini talab etadi.

Tabiat qo'yniga sayohatlarga tayyorgarlik ko'rishda maxsus gigienik jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish lozim bo'ladi. Buning uchun esa quyidagi talablarni bajarish shart:

1. Tibbiy ko'rikdan o'tish, shifokorlar ruxsatini olish.
2. Har kuni erta tongda badan tarbiya mashqlarini (yurish, yugurish, 6-8 ta umumrivojlantiruvchi mashqlar) bajarish.
3. Ob-havoning qulayligiga qarab yarim belgacha sovuq (iliq) suvda yuvinish va badanni nam sochiq bilan qattiq ishqalab artish.
4. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalarda faol ishtirok etish.
5. Imkoniyat darajasida kunora (har kuni) kechki paytlarda 3-4 km masofalarni tez yurish va o'rtacha tezlikda yugurish bilan band bulish.

6. Mashqlar (yugurish) oldidan tinch holda qon tomirlarining urishini o'ldash. Mashqlar tugagach (ba'zan oraliqda ham) yana qon tomirlarning urishi darajasini o'lchab, har doim solishtirib borish. Keskin o'zgarish yuz bersa shifokorga uchrashish.

7. Jismoniy rivojlanish darajasini (turnik yoki daraxtlarda qo'llarda tortilish, qo'llarga tayangan holda bukib yozish, gantel yoki girlarni ko'tarish, tizzalarni bukib o'tirish va turish va hokazo) va rivojlanishini o'lchash va ularning miqdorlarini asta-sekin oshirib borish.

8. Sekin va katta qadamlar tashlab yurayotganda chuqur nafas olish (qadamlarni sanash) va sekin chiqarish (qadamlarni sanash). Bu holatlarni ham nazorat qilib borish va miqdorlarni oshirish.

Mazkur mashq faol harakatlar o'quvchi-yoshlar, jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir etishiga xechqanday shubha bo'lishi mumkin emas.

Sharoit va imkoniyat bor joylarda ertalab yoki kechki bo'shpaytlarda futbol, voleybol, basketbol, tennis, badminton o'ynash va havzalarda (ariq, kanal) cho'milish tavsiya etiladi.

Xullas, piyoda yurish sayohatlariga tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish zarur bo'ladi. Bunga o'rgangan kishilar sayohatlarda uchraydigan har qanday qiyinchiliklarni yenga oladi.

Piyoda yurish sayohatlarida past-baland tepaliklar, adirlar, qirlar va tog'larda turli harakatlar bilan yurishga to'g'ri keladi. Bunda eng avvalo nafas olish chuqurlashadi va hansirash paydo bo'ladi. Shuningdek, oyoqlar, bel, yelka va qo'llarning toliqishi, charchashi vujudga keladi. Jilg'a, ariq, jarlik, tosh-to'siqlardan hatlab yoki sakrab o'tishda oyoqlar kuchi, belning mustahkamligi seziladi. Umuman sayohatchidan epchillik, chaqqonlilik, chidamlilikka jismoniy sifatlar talab etiladi. Sayohatlarga jismoniy jihatdan tayyorlanganlar yoki biron sportning (ayniqsa yengil atletika, gimnastika, suzish, basketbol va hokazo) turi bilan muntazam shug'ullanuvchilar yuqorida takidlangan qiyinchiliklarni osongina o'tkazadi.

Ekologik sayohatlar davomida jismoniy jihatdan chiniqish kelajakdagi kundalik faoliyatlar, mehnat (o'quv) jarayonlarida katta foyda beradi. Shu sababdan sayohatlar jarayonida sayohatchilarga quyidagi mashq-harakatlarni bajarishni o'rgatish tavsiya etiladi.

1. Qisqa (3-5 daqiqa) va muddatli (5-10 daqiqa) to'xtash (prival) paytlarida oyoq, qo'l va belni dam oldirish uchun uyoq-buyoqqa sekin yurib, qo'llarni yonga, yuqoriga siltash, tirsaklarni oldinga va orqaga aylantirish, bo'yinni yon tomonga burish va aylantirish. Yotgan holda oyoqlarni baland ko'tarib, tosh, daraxt yoki xaltaga (ryukzak) suyanish. Sof havodan to'yib-to'yib chuqur nafas olish.

2. Tushkin nushta paytida ovqatlanish oldidan tomonlarga aylanib (yurib) kelish, qo'l, oyoq va gavdaga yengil mashqlar berish, ovqatlanib bo'lgach, rahbarning ruxsati bilan ariq, jilg'a, soy bo'ylari yoki soya-salqin joylarda yurish. Vaqtga qarab futbol, voleybol, badminton o'ynash.

3. Tunab kelish (1-2 kun) sayohatlarida ertalab jismoniy mashqlarni (yugurish, daraxtlarga osilib-tortilish, toshlarni ko'tarish, oyoqlarni bukib o'tirib-turish, joyda aylanib sakrash va hokazo) bajarish. Tushkin paytda muzdek suvda cho'milish, yoki yarim yalang'och holda yuvinish (sheriklar suvni quyishi lozim). Quyosh nurlarida belgacha yalong'och holda yotib toblanish, yengil kiyimlarda oftobda yurish, soya-salqin joylarda o'tirib, yotib dam olish. Baland qirlar, tog' qoyalariga chiqqanda atrof-muhitni kuzatish bilan bir-qatorda o'tirgan va yurgan paytlarda chuqur nafas olish (10-15 soniya) va chuqur nafas chiqarish (10-20 soniya davomida). Nafasni burun orqali olib, og'izdan, tutib sekin chiqarish kerak.

Kechki ovqatlanish oldidan sharoitlarga qarab 1,5-2 km masofani tez yurib o'tish, zarur joylarda sakrash va yugurish lozim. O'quvchi-yoshlar, o'zlarining xohishi bilan ko'p kunlik (6-8) sayohatlar

uyushtirganda sharoitlarga qarab yuqorida keltirilgan talab va tavsiyalarga amal qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sayohat ijtimoiy-tarbiyaviy jarayon sifatida shug'ullanuvchi va ishtirokchilarni jismoniy tarbiyalashda muhim vositalardan biridir.

Hulosa qilib aytkanimizda talaba –yoshlar o'rtasida ekologik sayohatlar bilan shug'ullanganlar barcha fanlarni o'zlashtirishda boshqalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Demak ekologik sayohatlar orqali jismonan chiniqish va aql zakovatni o'stirish, mehnat qobiliyatlarni oshirish, eng muhimi esa umrni uzaytirish imkoniyatlari mavjuddir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Birjakov M.B.Vvedenie v turizm. – M; SPb: «Nevskiy fond», 2000. – 416 s.
2. Matveev L.P.Teoriya i metodika fizisheskogo vospitaniya. - M: Fizkultura i sport 1991. – 215s.
3. Almuradova, D. M. (2018). THE ROLE OF CHEMOTHERAPY IN TRIPLE NEGATIVE BREAST CANCER. Journal of Drug Delivery & Therapeutics, 8(5), 163-167.
4. Atakhanova, N. E., Almuradova, D. M., Tursunova, N. I., & Ziyaev, S. V. (2023). Triple negative breast cancer and drug-resistant cells. World bulletin of public health (WBPH) in, 28.
5. Fedotov YO.N. Vostokov I.E.Sportivno-ozdorovitelniy turizm. – M., 2004. – 330s.
6. www.turpohod.org