



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami**

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



sababli texnik-taktik mashqlarni motor nazoratni barqarorlashtiradigan vositalar (qo‘nish mexanikasi, ritm, muvozanat) bilan kombinatsiyalash tavsiya etiladi. Nisbiy yosh effekti (RAE) tanlov adolatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mobilitet va stabilitet. Texnik: to‘p nazorati, zarba, uzatish, birinchi teginish, pressing ostida dribling. Taktik: pozitsion joylashuv, pressing/qarshi-pressing, o‘tish fazalari (transition). Psixologik: diqqat, emotsiya nazorati, ijtimoiy kohesiya, maqsad qo‘yish, o‘z-o‘zini baholash. Jarohat profilaktikasi: neuromuskulyar isitish (FIFA 11+ Kids), qo‘nish va tizzani nazorat qilish. Tiklanish: uyqu gigiyenasi, gidratsiya, ovqatlanish va yengil mobilizatsiya.

Ehtiyoj tahlili: o‘yin modeli, ro‘l talablari (himoyachi, hujumchi, yarim himoya), test natijalari, jarohat tarixi. Maturatsiya: antropometriya va PHV taxmini (Mirwald tenglamalari); individual cheklovlarni qayd etish. Testlar va KPI: 10/20/30 m sprint, 505 (yoki mod.505), CMJ, YYIR1/YYIR1C, LSPT va dribling slalom. Maqsadlar: SMART (masalan, 8 haftada YYIR1 +8–12%; 10 m sprint –2%). Yuklama dizayni: makro–mezo–mikrosikl; SSG + yugurish; rezistentlik (texnika birlamchi). Monitoring: sRPE (Borg CR10 × minut), HR zonalari, farovonlik (uyqu, charchoq, mushak og‘rig‘i). Xavfsizlik: FIFA 11+ Kids haftasiga 2 marta; qo‘nish va tizza valgusini nazorat qilish. Baholash: pre–post testlar, haftalik ko‘rib chiqish va moslashtirish.

1-jadval

DIAGNOSTIKA VA TESTLAR

Yo‘nalish	Test	Ko‘rsatkich	Chastota	KPI (maqsad)
Tezlik	10/20/30 m sprint	Vaqt (s)	6–8 haftada 1 marta	10 m –2%
Chaqqonlik	505 yoki mod.505	Vaqt (s), L/R farqi	6–8 haftada 1 marta	L/R ≤ 5%
Sakrash	CMJ	Bal. (sm), RSI	4–6 haftada 1 marta	+5–8%
Chidamlilik	YYIR1/YYIR1C	Masofa (m) / bosqich	8 haftada 1 marta	+8–12%
Texnik	LSPT, dribling slalom	Vaqt (s), xato balli	6–8 haftada 1 marta	–3–5%

Izoh: testlar oldidan familiarizatsiya mashg‘uloti o‘tkazish ishonchlikni oshiradi.

2-jadval

Sakkiz haftalik mezotsikl modeli

Hafta	Asosiy yo‘nalish	Asosiy vositalar	Maqsad/KPI
1	Koordinatsiya + Texnika	FIFA 11+ Kids; rondo; 1v1; yengil SSG 3v3	Motor nazorat, texnik baza
2	Tezlik + Qaror qabul	10–20 m akseleratsiya; SSG 4v4/5v5	Birlamchi tezlik, vizual skan
3	Kuch asoslari	To‘liq tanali rezistentlik; qo‘nish mexanikasi	Texnika birlamchi
4	Chidamlilik (o‘yin xos)	Intervalli SSG; YYIR1C kirish	HR yuqori zonalarda vaqt
5	Taktik integratsiya	Pozitsion o‘yin 7v7/8v8; tranzitsiya	Jamoaviy kohesiya
6	Tezkor-kuch	Sakrash-qo‘nish; sprint + SSG	RSI va akseleratsiya
7	Uchastka bo‘yicha mahorat	Standartlar; pressing-qarshi pressing	O‘yin modeli mustahkamlanadi
8	Yakuniy yig‘indi	Match-sharoitli sparring; testlar	Pre–post farqlar

3-jadval



Kutilayotgan natijalar va mezonlar

Yo‘nalish	Ko‘rsatkich	8 hafta kutilayotgan o‘zgarish	Baholash usuli
Tezlik	10 m sprint	–2%	Elektron/qo‘l soati
Chidamlilik	YYIR1 masofa	+8–12%	Standart protokol
Texnik	LSPT/dribling	–3–5%	Vaqt va xato balli
Chaqqonlik	505 (s)	–2–3%	Fotodatchik/qo‘l
Sakrash	CMJ (sm)	+5–8%	Kontakt/dinamik platforma

Xulosa. 12–13 yoshda kompleks tayyorgarlikning o‘rni – motor ko‘nikmalarni o‘yinga yaqin sharoitda barqaror rivojlantirish, biologik yetilishni inobatga olgan individual yuklama, jarohat profilaktikasi va muntazam monitoringni integratsiyalashdir. Taklif etilgan model maktab va sport maktablari sharoitida amaliy qo‘llashga mos bo‘lib, baholash ko‘rsatkichlari bilan boshqarilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Lloyd R. S., Oliver J. L. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – T. 34. – № 3. – B. 61–72.
2. Hill-Haas S. V., Dawson B., Impellizzeri F. M., Coutts A. J. Physiology of small-sided games training in football: A systematic review // Sports Medicine. – 2011. – T. 41. – № 3. – B. 199–220.
3. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V., Sampaio J. A review on the effects of small-sided games on technical, tactical and physical performance in young football players // Journal of Human Kinetics. – 2012. – T. 33. – № 1. – B. 103–113.
4. Clemente F. M., Rabbani A., Araújo J. P., va boshq. Small-sided games in soccer – a systematic review // Sports Medicine Open. – 2021. – T. 7. – № 1. – B. 6–20.
5. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J., va boshq. Youth resistance training: Updated position statement from the NSCA // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – T. 23. – № 5. – B. 60–79.
6. Mirwald R. L., Baxter-Jones A. D. G., Bailey D. A., Beunen G. P. An assessment of maturity from anthropometric measurements // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2002. – T. 34. – № 4. – B. 689–694.
7. Deprez D., Coutts A. J., Fransen J., va boshq. Reliability and validity of the Yo-Yo intermittent recovery test level 1 in young soccer players // Biology of Sport. – 2014. – T. 31. – № 1. – B. 17–24.
8. Ali A., Williams C., Hulse M., va boshq. Reliability and validity of two tests of soccer skill // Journal of Sports Sciences. – 2007. – T. 25. – № 13. – B. 1461–1470.
9. Bendiksen M., Pettersen S. A., Ingebrigtsen J., va boshq. Fitness, match performance and player monitoring in youth soccer players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2013. – T. 27. – № 12. – B. 3242–3251.
10. Rössler R., Junge A., Chomiak J., va boshq. FIFA 11+ Kids: A warm-up programme to prevent injuries in children’s football – a cluster-RCT // Journal of Sports Sciences. – 2016. – T. 34. – № 6. – B. 549–556.
11. Impellizzeri F. M., Tenen M. S., va boshq. Acute:Chronic Workload Ratio: Conceptual issues and pitfalls // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2020. – T. 15. – № 1. – B. 1–6.
12. Le Moal E., Rué O., Ajmol A., va boshq. Validation of the Loughborough Soccer Passing Test in adolescent players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – T. 28. – № 5. – B. 1418–1426.



**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI TALABALARINING SPORT–
SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMIDAN FOYDALANISH USULLARI**

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası dotsenti
Muratov Djaxongir Djurayevich

ANNOTATSIYA Maqolada Buxoro davlat universiteti (BuxDU) talabalarida sport–sog‘lomlashtirish turizmini (SST) o‘quv va tashqi ta‘lim jarayoniga integratsiya qilish usullari yoritiladi. Nazariy asos sifatida sport turizmi (Gibson), sog‘liq/velnes turizmi konsepsiyalari hamda BMTJS (UNWTO) sarguzasht (adventure) turizmi doirasi bilan bog‘liq yondashuvlar tahlil qilinadi. Amaliy qismda Buxoro vohasining yaqin rekreatsion resurslari (Zarafshon vohasi bo‘ylab piyoda va velomarshrutlar, Tudakul suv ombori atrofida faol dam olish, Kyzylqum cho‘lidagi yurt kamerlari va Aydarkul yo‘nalishlari, Nuratau tog‘larida trekking) asosida semestrlik dastur, haftalik mikrotsikllar, xavfsizlik va ekologik mas‘uliyat protokollari ishlab chiqiladi. Monitoring uchun jismoniy faollik va farovonlik ko‘rsatkichlari (IPAQ-SF, WHO-5), yurak urish tezligi (agar mavjud), sRPE va qatnashuv koeffitsienti taklif etiladi. SST talabalarda jismoniy faollik me‘yorlari ga erishish, stress va sedenter xulqni kamaytirish, ijtimoiy kohesiyani kuchaytirishda samarali vosita sifatida asoslanadi.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi, talabalar salomatligi, Buxoro, Tudakul, Kyzylqum, Nuratau, jismoniy faollik, sRPE, xavfsizlik.

Kirish. Talabalar orasida jismoniy faollik yetarli darajada emasligi global muammo bo‘lib, JSST tavsiyalariga ko‘ra 18–64 yoshdagilar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerobik faoliyatni, hamda haftasiga kamida 2 kun mushaklarni kuchaytiruvchi mashqlarni bajarishi zarur. Universitet muhitida sport–sog‘lomlashtirish turizmi (SST) — ‘faol dam olish’ tamoyiliga asoslangan sayohat turlarini ta‘lim va tarbiya bilan uyg‘unlashtirib, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiradi. Buxoro viloyatida shahar ichidagi madaniy-marifiy piyoda yo‘nalishlar, Zarafshon bo‘ylab velomarshrutlar, Tudakul suv ombori atrofidagi suv va qirg‘oq faoliyati, Kyzylqum cho‘li hamda Nuratau tog‘lari ekologik-turistik resurs sifatida SST uchun katta imkoniyat yaratadi.

Sport turizmi dam olish maqsadida sportga qatnashish yoki uni kuzatish uchun sayohat qilish bilan tavsiflanadi. Gibson (1998) sport turizmi tadqiqotlaridagi tushunchaviy masalalarni yoritib, ishtirokchi, tomoshabin va nostalgik yo‘nalishlarni ajratadi.

Sog‘liq velnes turizmi sog‘liqni mustahkamlash, profilaktika va psixofiziologik tiklanishga qaratilgan faol dam olish turlarini o‘z ichiga oladi; zamonaviy adabiyotda u tibbiy, velnes va kurort/spa kontinuumida qaraladi. Tabiiy resurslar (suv, iqlim, landshaft) bu segmentning barqaror qiymat omillaridan biridir.

Sarguzasht (adventure) turizmi piyoda yurish, velotrek, tog‘ yo‘laklari, cho‘l safari kabi faoliyati bilan SSTning amaliy bazasini kengaytiradi va mas‘uliyatli turizm tamoyillarini qo‘llashni talab etadi.

Maqsad — BuxDU talabalarida SSTdan foydalanishning ilmiy-uslubiy modelini ishlab chiqish va joriy etish.

Vazifalar: Buxoro vohasining SST resurslarini inventarizatsiya qilish; talabalar ehtiyoj va motivatsiyasini tahlil qilish; semestrlik dastur va mikrotsikl rejalarini yaratish; xavfsizlik, risk va ekologik mas‘uliyat protokollarini tayyorlash; monitoring ko‘rsatkichlarini belgilash va baholash. **Dizayn:** aralash (mixed-methods): so‘rovnoma (IPAQ-SF, WHO-5), fokus-guruhlar, kuzatuv; qatnashuv loglari va sRPE orqali yuklama monitoringi. **Ishtirokchilar:** 1–2-bosqich talabalari (ixtiyoriy). **Marshrutlar:** shahar ichida 4–6 km ‘urban-walk’ (qadimiy markaz atrofida), Zarafshon bo‘yida 10–20 km velomarshrut (boshlang‘ich/orta daraja), Tudakul suv ombori sohilida 3–5 km yurish + suzish (mavsumiy), Kyzylqum–Aydarkul yo‘nalishida yengil trek va yurt lagerida tunash,



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Nuratau tog‘larida 6–10 km trek va homestay. Xavfsizlik: guruh rahbari, birinchi yordam to‘plami, gidratsiya, quyoshdan himoya, transport va aloqa rejası. Ekologiya: ‘iz qoldirmaslik’ qoidalari, chiqindilarni qaytarish, mahalliy hamjamiyatlar bilan hamkorlik. Yuklama va moslashtirish: haftasiga 1–2 ta SST sessiyasi (60–150 daqiqa), intensivikasiya prinsipiga ko‘ra masofani/reliefni bosqichma-bosqich oshirish; har 4–6 haftada yo‘nalishlarni rotatsiya qilish. Baholash: semestr boshida/oxirida testlar; ishtirok, xavfsizlik hodisalari, subyektiv foyda va mamnuniyat.

Tudakul suv ombori: quyosh, suzish, qirg‘oq bo‘ylab yurish, baliqchilik zonalari, dam olish maskanlari. Zarafshon vodiysi: shahar atrofidagi yashil mintaqalar va daryo bo‘ylab yurish/veloyullar. Kyzylqum–Aydarkul: yurt lagerlari, tuya minish, cho‘l bo‘ylab qisqa treklar. Nuratau tog‘lari: trek, homestay, madaniy almashinuv va tabiiy resurslar bilan tanishuv.

14 haftalik dastur: har hafta 1 SST sessiyasi + uyga topshiriq (kundalik 7–10 ming qadam maqsadi).

Mikrotsikl (namuna):

1-hafta: Urban-walk 4 km; xavfsizlik brifingi; sRPE joriy etish

2-hafta: Velommarshrut 10–12 km; texnika va guruh intizomi.

3-hafta: Tudakul sohilida 3–4 km yurish + suzish (mavsumiy).

4-hafta: Nuratau trek 6–8 km (yakshanba kuni).

5-hafta: Dam olish va refleksiya (psixogigiyena, stressni boshqarish).

6–10-haftalar: yo‘nalishlarni rotatsiya, masofa/intensivlikni 10–15% oshirish.

11-hafta: Kyzylqum–Aydarkul (1 kecha yurt lageri, mavsumiy).

12–13-haftalar: jamoaviy ijtimoiy aksiya (sohilni tozalash), xavfsizlik drilli.

14-hafta: yakuniy sinov va tadbir (velofest yoki ‘campus walk’).

Kutiladigan natijalar: JSST me‘yorlariga erishish ehtimoli ortishi; sedenter xulqning qisqarishi. Yurak-qon tomir va psixologik farovonlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi. Ijtimoiy kapital: guruh kohesiyasi, liderlik va volontyorlik faolligining oshishi. Shahar va viloyat turizm infratuzilmasidan mas‘uliyatli foydalanish ko‘nikmalari.

Risk bahosi: havo harorati, shamol, suv xavfsizligi, yo‘l harakati; minimal birinchi yordam, operatorlar bilan shartnomalar; guruh o‘lchami 12–18 nafar. Ekologik tamoyillar: yo‘ldan chetga chiqmaslik, yong‘in xavfsizligi, yovvoyi hayvonotga aralashmaslik. Inkluzivlik: gender va imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirilgan yo‘nalishlar (qisqa masofa, tekis relyef, qo‘llab-quvvatlash transporti).

Xulosa. SSTni BuxDU talabalari hayotiga tizimli integratsiya qilish jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish, sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilash va hududiy rekreasion resurslardan barqaror foydalanishni rag‘batlantiradi. Taklif etilgan metodik paket, marshrutlar va boshqaruv protokollari amaliyotga bevosita tatbiq etilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Gibson H. J. Sport tourism: A critical analysis of research // Sport Management Review. – 1998. – T. 1. – № 1. – B. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., va boshq. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – T. 54. – № 24. – B. 1451–1462.
3. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Health Tourism—Subject of Scientific Research: A Literature Review and Cluster Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – T. 20. – № 1. – B. 480.
4. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Natural Resources in Health Tourism: A Systematic Literature Review // Sustainability. – 2021. – T. 13. – № 5. – B. 2661.
5. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Affiliate Members Global Report. Vol. 9: Global Report on Adventure Tourism. – Madrid: UNWTO, 2014.
6. Central Asia Travel. Nuratau Mountains: ekoturizm va faol dam olish yo‘nalishlari // Centralasia-travel.com. – 2024. – URL: <https://www.centralasia-travel.com> (murojaat sanasi: bugun).



7. Uzbekistan.travel. Tudakul suv ombori rekreatsion zonalari // Uzbekistan.travel. – 2023. – URL: <https://uzbekistan.travel> (murojaat sanasi: bugun).
8. VisitSilkRoad.org. Tudakul Lake: sayyohlik maskani // VisitSilkRoad.org. – 2023. – URL: <https://visitsilkroad.org> (murojaat sanasi: bugun).
9. Ochilov A., va boshq. The role of the Zarafshan river in the formation of the anthropogenic landscape // E3S Web of Conferences. – 2024. – T. 530. – B. 04008.
10. Weed M. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures // Tourism Management. – 2009. – T. 30. – № 5. – B. 615–628.
11. Nuratau.com. Visiting the Nuratau Mountains & Beyond: Activities (ekoturizm) // Nuratau.com. – 2024. – URL: <https://nuratau.com> (murojaat sanasi: bugun).
12. Tours to Uzbekistan. Zarafshan River: madaniy-tabiiy marshrutlar // Tourstouzbekistan.com. – 2024. – URL: <https://www.tourstouzbekistan.com> (murojaat sanasi: bugun).

TALABALARINING SPORT–SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMIDAGI O‘RNI

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası dotsenti
Muratov Djaxongir Djurayevich

Annotatsiya. Maqolada universitet talabalari orasida sport–sog‘lomlashtirish turizmining salomatlik, psixologik farovonlik, ijtimoiy kohesiya va ekologik savodxonlikni yuksaltirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Nazariy qismda sport turizmi, velnes/rekreatsion turizm konsepsiyalari hamda mas‘uliyatli sarguzasht turizmi yondashuvlari ko‘rib chiqildi. Amaliy qism talabalarga mos sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturini (semestrlashgan reja, mikrotsikl, xavfsizlik va ekologik tamoyillar) loyihalash, yuklamani, qatnashuv koeffitsienti va farovonlik ko‘rsatkichlari bilan monitoring qilish usullarini taqdim etadi. Dastur sport–sog‘lomlashtirish turizmi jismoniy faollik me‘yorlariga mos ravishda haftasiga 1–2 marotaba faol sayr, trekking, velosiped va suv bo‘yidagi yurishlar kabi arzon, inklyuziv faoliyatlarni integratsiyalashni taklif qiladi.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi, talabalar salomatligi, farovonlik, velnes, trekking, velomارشrut, mas‘uliyatli turizm.

Kirish. Universitet davri sedenter turmush tarzining kuchayishi, stress va uyqu gigiyenasining buzilishi bilan tavsiflanishi mumkin. Sport–sog‘lomlashtirish turizmi faol dam olish turlarini ta‘lim-tarbiya bilan uyg‘unlashtiradigan, sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantiruvchi ijtimoiy-pedagogik vositadir. Sport sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlari gigiyenik yurish, trekking, veloyurish, suv bo‘yidagi yurishlar, tabiat qo‘ynida psixogigiyena mashqlari kabi turlarni o‘z ichiga oladi.

Sport turizmi Gibson konsepsiyasiga ko‘ra ishtirokchi, tomoshabin va nostalgik yo‘nalishlar bor; talabalar sport–sog‘lomlashtirish turizmidagi asosan ishtirokchi tur sifatida qatnashadi.

Velnes/rekreatsion turizm: salomatlikni mustahkamlash, profilaktika va psixofiziologik tiklanishga qaratilgan faol dam olish turlari. Tabiiy resurslardan mas‘uliyatli foydalanish muhim.

Mas‘uliyatli sarguzasht turizmi: xavfsizlik, ekologik etik va mahalliy hamjamiyat bilan hamkorlik tamoyillariga tayanadi; talabalarda ijtimoiy mas‘uliyatni kuchaytiradi.

Maqsad talabalarga mo‘ljallangan sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturini ishlab chiqish va uning ta‘sirini baholash.

Vazifalar: ehtiyoj va motivatsiyani tahlil qilish; semestrlashgan reja va mikrotsikllarni yaratish; xavfsizlik va ekologik tamoyillarni joriy etish; monitoring ko‘rsatkichlarini belgilash; dastur samaradorligini pre–post baholash.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Dizayn: aralash uslub (mixed-methods). So‘rovnomalar: jismoniy faollik, psixologik farovonlik. Kuzatuv: qatnashuv loglari, xavfsizlik hodisalari. Ishtirokchilar: 1–2-bosqich talabalari (ixtiyoriy ro‘yxatga olish). Sekvens: 14 haftalik semestrlik dastur (haftasiga 1–2 sport–sog‘lomlashtirish turizmi sessiyasi, 60–120 daqiqa). Har 4–6 haftada marshrut va intensivlashtirish bosqichli oshirish.

Xavfsizlik, risk boshqaruvi va ekologik tamoyillar quyidagilardan iborat. Guruh rahbari va yordamchi volontyorlar; birinchi yordam to‘plami; suv/elektrolit; quyoshdan himoya. Marshrut brifingi: relyef, ob-havo, transport va aloqa rejasi. Ekologik etik: ‘iz qoldirmaslik’, chiqindilarni qaytarish, himoyalangan hudud qoidalari. Inkluzivlik: imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirish (tekis marshrut, qisqa masofa).

Sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturlari talabalarning harakat faolligini oshiradi, sedenter vaqtni qisqartiradi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy bog‘liqlikni kuchaytiradi. Arzon va mavjud vositalarga tayanishi tufayli keng qamrovli joriy etish mumkin.

Xulosa qilib atganda talabalar hayotida sport–sog‘lomlashtirish turizmi sog‘lom turmush tarzining amaliy mexanizmi sifatida katta potensialga ega. Semestrlashtirilgan reja, xavfsizlik-ekologiya tamoyillari va oddiy monitoring tizimi bilan birgalikda sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturi barqaror natijalar beradi.

ADABIYOTLAR

1. Gibson H. J. Sport tourism: A critical analysis of research // Sport Management Review. – 1998. – T. 1. – № 1. – B. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., va boshq. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – T. 54. – № 24. – B. 1451–1462.
3. Weed M. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures // Tourism Management. – 2009. – T. 30. – № 5. – B. 615–628.
4. Buckley R. Adventure tourism: Products, markets and impacts // International Journal of Tourism Research. – 2012. – T. 14. – № 1. – B. 3–29.
5. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Health Tourism—Subject of Scientific Research: A Literature Review and Cluster Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – T. 20. – № 1. – B. 480.
6. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Natural Resources in Health Tourism: A Systematic Literature Review // Sustainability. – 2021. – T. 13. – № 5. – B. 2661.
7. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Global Report on Adventure Tourism. – Madrid: UNWTO, 2014.
8. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, 2020.
9. Richards G. Cultural tourism: A review of recent research and trends // Journal of Hospitality and Tourism Management. – 2018. – T. 36. – B. 12–21.
10. Eigenschenk B., va boshq. Benefits of outdoor sports for society: A systematic literature review // Journal of Outdoor Recreation and Tourism. – 2019. – T. 26. – B. 100–119.

OLIY TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANINING TALABALARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Buxoro davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariya va metodikasi kafedrasida dotsenti
Samadov Sardor Sodiqovich
s.s.samadov@buxdu.uz



**OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**OMMAVIY SPORT VA
SOG'LOM TURMUSH TARZINI
OMMALASHTIRISH:
MUAMMO VA YECHIMLAR**

mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy
anjuman materiallar to'plami

NAMANGAN 2025



Bosh muharrir: Namangan davlat universiteti rektori A.K.Qirgʻizboyev

Masʼul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar boʻyicha prorektor A.A.Nazarov

TASHKILIY QOʻMITA

A. Kirgizboyev – Namangan davlat universiteti rektori

A.Nazarov –Ilmiy ishlar boʻyicha prorektor

N.Karimov – fakultet dekani

M.X.Mamatqulov - kafedra muduri

S.Mirzayev - kafedra dotsenti

B.Gʻ.Boyboboyev - kafedra dotsenti

T.U.Ismoilov - kafedra professori

X.Boltaboyev - kafedra professori

M.S.Mullabayeva - kafedra professori

Sh.M.Isabekov - kafedra dotsenti

I.Sh.Yuldashov - kafedra oʻqituvchisi

Q.Shokirjonov – oʻqituvchi

MAʼSUL MUXARRIR

N.N.Azizov., B.Sh. Madaminov

Tahririyat manzili: Namangan shahar, Boburshox koʻchasi, 161-uy

e-mail: science@namdu.uz

*Namangan davlat universitetida 2025-yil 26-27-sentabr kunlari oʻtkazilgan “Ommaviy sport va sogʻlom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari toʻplami anjuman Tashkiliy qoʻmitasining 2025-yil 28-sentabrdagi 2-sonli yigʻilishida (**Bayonnoma №2**) muhokama qilinib, ilmiy toʻplam sifatida nashr etish uchun tavsiya etilgan.*

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI 2025



**1-SHO‘BA: OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
OMMALASHTIRISHDA DAVLAT SIYOSATI VA NORMATIV-HUQUQIY
HUJJATLARNING AHAMIYATI**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Шиян Виктор Владимирович

доктор педагогических наук, профессор.

НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,

e- mail: shiyanyv@mail.ru

Аннотация. В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки является аксиомой представление о пяти основных физических качествах человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и основах методики их совершенствования, учитывающих сенситивные периоды и гендерные особенности их целенаправленного развития. Существующая практика организации работы спортивных секций или массовой физической культуры слабо учитывает базовые принципы педагогической науки в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физические качества, тренировка, физическая культура, массовый спорт.

Особенно наглядно это проявляется при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях. Тренеры, как правило, уделяют основное внимание совершенствованию тех качеств, которые непосредственно влияют на спортивный результат. В технически сложных видах спорта основное внимание уделяется освоению техники, в силовых – совершенствованию силы, в циклических – совершенствованию быстроты или выносливости и т.п.

Такой подход противоречит тезису о гармоничном развитии человека и необходимости всесторонней общей физической подготовленности как необходимой базы для длительной и успешной спортивной деятельности.

Современное общество сталкивается с многочисленными вызовами, связанными с ухудшением состояния здоровья населения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения [1], более 60% всех смертей в мире обусловлены неинфекционными заболеваниями, которые во многом являются следствием образа жизни. В связи с этим формирование и поддержание здорового образа жизни становится важнейшим направлением в системе профилактики болезней, общественного здравоохранения, массовой физической культуры и индивидуального благополучия.

Здоровый образ жизни — это не только отсутствие вредных привычек, но и целенаправленная система поведенческих установок, обеспечивающих оптимальное физическое, психическое и социальное функционирование личности.

Обобщая это можно заключить что здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система повседневного поведения и устоявшихся привычек человека в совокупности со специальным образом организованным педагогическим процессом, направленным на укрепление и сохранение здоровья и физической подготовленности.

Системное решение этих вопросов является базой для повышения качества и продолжительности жизни человека и базируется на двух основных компонентах, способствующих формированию ЗОЖ:

осознанно сформированное и активно поддерживаемое на протяжении всей жизни человека отношение к образу жизни (рациональное питание, физическая активность, отказ



от вредных привычек, психоэмоциональное здоровье, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена и профилактика заболеваний и т.п.); педагогический процесс, управляемый специалистами, по совершенствованию всех физических качеств, лежащих в основе высокой физической работоспособности и здоровья человека.

В рамках проводимой научной конференции имеет смысл обсудить проблемы целенаправленного совершенствования физических качеств человека. Важность такой постановки вопроса объясняется тем, что эффективность педагогического процесса по совершенствованию физических качеств человека зависит от научного обоснования целесообразности применения наиболее эффективных средств и методов их развития с учетом возрастных и гендерных особенностей при систематических занятиях физической культурой и спортом.

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки давно устоялось представление о пяти основных физических качествах человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и основах методики их совершенствования [2,3,4].

Однако в практике организации самостоятельных занятий физической культурой или тренировки в спортивных секциях базовые принципы теории и методики физического воспитания далеко не всегда используются в полной мере. Это существенно снижает эффективность решения основной задачи по гармоничному развитию личности спортсмена.

Как правило основной акцент делается на совершенствовании только двух, наиболее понятных, физических качеств – силы и выносливости. Динамику развития этих качеств легко контролировать, легко подбирать и варьировать средства и методы тренировки. Меньше внимания уделяется проблеме целенаправленного совершенствования гибкости (суставной подвижности).

Очень плохо решается проблема развития быстроты (в различных ее проявлениях). Использование спортивных игр не может гарантировать должный объем воздействий на это качество который может стимулировать его прогресс.

Основная проблема существующей системы организации учебно-тренировочной работы со спортсменами (и в группах ОФП) состоит в том, практически не уделяется внимания совершенствованию наиболее важного физического качества – ловкости (или координационных возможностей) человека.

По образному определению Н.А.Бернштена «...Ловкость - козырная масть, которая кроет все остальные карты (физические качества) человека...» [5]. При этом необходимо понимать, что ловкость и координационные возможности разные понятия. По утверждению Н.А.Бернштена «...необходимой предпосылкой для ловкости является хорошая двигательная координация...» [5].

В этой связи акцентированное совершенствование координационных возможностей должно рассматриваться как важнейший и приоритетный компонент применяемых средств и методов физической подготовки, используемых в рамках обеспечения здорового образа жизни человека.

В качестве наиболее доступного и эффективного способа совершенствования координационных возможностей целесообразно использовать различные варианты занятий спортивной аэробикой, гимнастических и танцевальных видов спорта. Подбор и практическое использование наиболее эффективных педагогических технологий по совершенствованию всех физических качеств создаст благоприятные условия для обеспечения условий по формированию здорового образа жизни.

Литература и источники

Всемирная организация здравоохранения (WHO). <https://www.who.int>



- Защиорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

О ЗНАЧЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ МАССОВОГО СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЗБЕКИСТАНЕ

Мадаминев Баходир Шарифжанович доцент

Наманганского государственного университета.,к.п.н.

Аннотация:В статье рассматривается значение государственной политики в популяризации массового спорта и формировании здорового образа жизни в Республике Узбекистан. Акцент сделан на приоритетах, определенных в рамках национальных стратегий и программ, направленных на улучшение физического и психологического здоровья населения, особенно среди молодежи. Анализируются меры, принимаемые правительством для создания современной спортивной инфраструктуры, повышения доступности спортивных мероприятий, а также вовлечения широких слоев населения в регулярные физические активности. Отдельное внимание уделено роли образовательных учреждений, средств массовой информации и общественных организаций в пропаганде здорового образа жизни. Подчеркивается, что активное участие государства в этих процессах способствует укреплению здоровья нации, развитию патриотизма и формированию гармонично развитой личности.

Ключевые слова: государственная политика, массовый спорт, здоровый образ жизни, Узбекистан, физическая активность, молодежь, спортивная инфраструктура, здоровье нации, пропаганда спорта, социальное развитие.

Annotatsiya: Ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda davlat siyosatining ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Unda aholi, ayniqsa, yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan milliy strategiya va dasturlarda belgilangan ustuvor vazifalarga alohida e‘tibor qaratilgan. Unda zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish, sport tadbirlarini o‘tkazish qulayligini oshirish, aholining keng qatlamini jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish bo‘yicha davlat chora-tadbirlari tahlil etilgan. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ta‘lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari, jamoat tashkilotlarining roliga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bu jarayonlarda davlatning faol ishtiroki millat salomatligini mustahkamlash, vatanparvarlik tuyg‘usini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashga xizmat qilayotgani alohida ta‘kidlangan.

Kalit so‘zlar: davlat siyosati, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, O‘zbekiston, jismoniy tarbiya, yoshlar, sport infratuzilmasi, milliy salomatlik, sportni ommalashtirish, ijtimoiy rivojlantirish.

Введение.В современном мире вопросы здоровья населения и физической активности приобретают особое значение как важнейшие факторы устойчивого развития



**“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami**

NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr



sababli texnik-taktik mashqlarni motor nazoratni barqarorlashtiradigan vositalar (qo‘nish mexanikasi, ritm, muvozanat) bilan kombinatsiyalash tavsiya etiladi. Nisbiy yosh effekti (RAE) tanlov adolatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, mobilitet va stabilitet. Texnik: to‘p nazorati, zarba, uzatish, birinchi teginish, pressing ostida dribling. Taktik: pozitsion joylashuv, pressing/qarshi-pressing, o‘tish fazalari (transition). Psixologik: diqqat, emotsiya nazorati, ijtimoiy kohesiya, maqsad qo‘yish, o‘z-o‘zini baholash. Jarohat profilaktikasi: neuromuskulyar isitish (FIFA 11+ Kids), qo‘nish va tizzani nazorat qilish. Tiklanish: uyqu gigiyenasi, gidratsiya, ovqatlanish va yengil mobilizatsiya.

Ehtiyoj tahlili: o‘yin modeli, ro‘l talablari (himoyachi, hujumchi, yarim himoya), test natijalari, jarohat tarixi. Maturatsiya: antropometriya va PHV taxmini (Mirwald tenglamalari); individual cheklovlarni qayd etish. Testlar va KPI: 10/20/30 m sprint, 505 (yoki mod.505), CMJ, YYIR1/YYIR1C, LSPT va dribling slalom. Maqsadlar: SMART (masalan, 8 haftada YYIR1 +8–12%; 10 m sprint –2%). Yuklama dizayni: makro–mezo–mikrosikl; SSG + yugurish; rezistentlik (texnika birlamchi). Monitoring: sRPE (Borg CR10 × minut), HR zonalari, farovonlik (uyqu, charchoq, mushak og‘rig‘i). Xavfsizlik: FIFA 11+ Kids haftasiga 2 marta; qo‘nish va tizza valgusini nazorat qilish. Baholash: pre–post testlar, haftalik ko‘rib chiqish va moslashtirish.

1-jadval

DIAGNOSTIKA VA TESTLAR

Yo‘nalish	Test	Ko‘rsatkich	Chastota	KPI (maqsad)
Tezlik	10/20/30 m sprint	Vaqt (s)	6–8 haftada 1 marta	10 m –2%
Chaqqonlik	505 yoki mod.505	Vaqt (s), L/R farqi	6–8 haftada 1 marta	L/R ≤ 5%
Sakrash	CMJ	Bal. (sm), RSI	4–6 haftada 1 marta	+5–8%
Chidamlilik	YYIR1/YYIR1C	Masofa (m) / bosqich	8 haftada 1 marta	+8–12%
Texnik	LSPT, dribling slalom	Vaqt (s), xato balli	6–8 haftada 1 marta	–3–5%

Izoh: testlar oldidan familiarizatsiya mashg‘uloti o‘tkazish ishonchlilikni oshiradi.

2-jadval

Sakkiz haftalik mezotsikl modeli

Hafta	Asosiy yo‘nalish	Asosiy vositalar	Maqsad/KPI
1	Koordinatsiya + Texnika	FIFA 11+ Kids; rondo; 1v1; yengil SSG 3v3	Motor nazorat, texnik baza
2	Tezlik + Qaror qabul	10–20 m akseleratsiya; SSG 4v4/5v5	Birlamchi tezlik, vizual skan
3	Kuch asoslari	To‘liq tanali rezistentlik; qo‘nish mexanikasi	Texnika birlamchi
4	Chidamlilik (o‘yin xos)	Intervalli SSG; YYIR1C kirish	HR yuqori zonalarda vaqt
5	Taktik integratsiya	Pozitsion o‘yin 7v7/8v8; tranzitsiya	Jamoaviy kohesiya
6	Tezkor-kuch	Sakrash-qo‘nish; sprint + SSG	RSI va akseleratsiya
7	Uchastka bo‘yicha mahorat	Standartlar; pressing-qarshi pressing	O‘yin modeli mustahkamlanadi
8	Yakuniy yig‘indi	Match-sharoitli sparring; testlar	Pre–post farqlar

3-jadval



Kutilayotgan natijalar va mezonlar

Yo‘nalish	Ko‘rsatkich	8 hafta kutilayotgan o‘zgarish	Baholash usuli
Tezlik	10 m sprint	–2%	Elektron/qo‘l soati
Chidamlilik	YYIR1 masofa	+8–12%	Standart protokol
Texnik	LSPT/dribling	–3–5%	Vaqt va xato balli
Chaqqonlik	505 (s)	–2–3%	Fotodatchik/qo‘l
Sakrash	CMJ (sm)	+5–8%	Kontakt/dinamik platforma

Xulosa. 12–13 yoshda kompleks tayyorgarlikning o‘rni – motor ko‘nikmalarni o‘yinga yaqin sharoitda barqaror rivojlantirish, biologik yetilishni inobatga olgan individual yuklama, jarohat profilaktikasi va muntazam monitoringni integratsiyalashdir. Taklif etilgan model maktab va sport maktablari sharoitida amaliy qo‘llashga mos bo‘lib, baholash ko‘rsatkichlari bilan boshqarilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Lloyd R. S., Oliver J. L. The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – T. 34. – № 3. – B. 61–72.
2. Hill-Haas S. V., Dawson B., Impellizzeri F. M., Coutts A. J. Physiology of small-sided games training in football: A systematic review // Sports Medicine. – 2011. – T. 41. – № 3. – B. 199–220.
3. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V., Sampaio J. A review on the effects of small-sided games on technical, tactical and physical performance in young football players // Journal of Human Kinetics. – 2012. – T. 33. – № 1. – B. 103–113.
4. Clemente F. M., Rabbani A., Araújo J. P., va boshq. Small-sided games in soccer – a systematic review // Sports Medicine Open. – 2021. – T. 7. – № 1. – B. 6–20.
5. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J., va boshq. Youth resistance training: Updated position statement from the NSCA // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – T. 23. – № 5. – B. 60–79.
6. Mirwald R. L., Baxter-Jones A. D. G., Bailey D. A., Beunen G. P. An assessment of maturity from anthropometric measurements // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2002. – T. 34. – № 4. – B. 689–694.
7. Deprez D., Coutts A. J., Fransen J., va boshq. Reliability and validity of the Yo-Yo intermittent recovery test level 1 in young soccer players // Biology of Sport. – 2014. – T. 31. – № 1. – B. 17–24.
8. Ali A., Williams C., Hulse M., va boshq. Reliability and validity of two tests of soccer skill // Journal of Sports Sciences. – 2007. – T. 25. – № 13. – B. 1461–1470.
9. Bendiksen M., Pettersen S. A., Ingebrigtsen J., va boshq. Fitness, match performance and player monitoring in youth soccer players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2013. – T. 27. – № 12. – B. 3242–3251.
10. Rössler R., Junge A., Chomiak J., va boshq. FIFA 11+ Kids: A warm-up programme to prevent injuries in children’s football – a cluster-RCT // Journal of Sports Sciences. – 2016. – T. 34. – № 6. – B. 549–556.
11. Impellizzeri F. M., Tenen M. S., va boshq. Acute:Chronic Workload Ratio: Conceptual issues and pitfalls // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2020. – T. 15. – № 1. – B. 1–6.
12. Le Moal E., Rué O., Ajmol A., va boshq. Validation of the Loughborough Soccer Passing Test in adolescent players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – T. 28. – № 5. – B. 1418–1426.



**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI TALABALARINING SPORT–
SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMIDAN FOYDALANISH USULLARI**

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası dotsenti
Muratov Djaxongir Djurayevich

ANNOTATSIYA Maqolada Buxoro davlat universiteti (BuxDU) talabalarida sport–sog‘lomlashtirish turizmini (SST) o‘quv va tashqi ta‘lim jarayoniga integratsiya qilish usullari yoritiladi. Nazariy asos sifatida sport turizmi (Gibson), sog‘liq/velnes turizmi konsepsiyalari hamda BMTJS (UNWTO) sarguzasht (adventure) turizmi doirasi bilan bog‘liq yondashuvlar tahlil qilinadi. Amaliy qismda Buxoro vohasining yaqin rekreatsion resurslari (Zarafshon vohasi bo‘ylab piyoda va velomarshrutlar, Tudakul suv ombori atrofida faol dam olish, Kyzylqum cho‘lidagi yurt kamerlari va Aydarkul yo‘nalishlari, Nuratau tog‘larida trekking) asosida semestrlik dastur, haftalik mikrotsikllar, xavfsizlik va ekologik mas‘uliyat protokollari ishlab chiqiladi. Monitoring uchun jismoniy faollik va farovonlik ko‘rsatkichlari (IPAQ-SF, WHO-5), yurak urish tezligi (agar mavjud), sRPE va qatnashuv koeffitsienti taklif etiladi. SST talabalarda jismoniy faollik me‘yorlari ga erishish, stress va sedenter xulqni kamaytirish, ijtimoiy kohesiyani kuchaytirishda samarali vosita sifatida asoslanadi.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi, talabalar salomatligi, Buxoro, Tudakul, Kyzylqum, Nuratau, jismoniy faollik, sRPE, xavfsizlik.

Kirish. Talabalar orasida jismoniy faollik yetarli darajada emasligi global muammo bo‘lib, JSST tavsiyalariga ko‘ra 18–64 yoshdagilar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerobik faoliyatni, hamda haftasiga kamida 2 kun mushaklarni kuchaytiruvchi mashqlarni bajarishi zarur. Universitet muhitida sport–sog‘lomlashtirish turizmi (SST) — ‘faol dam olish’ tamoyiliga asoslangan sayohat turlarini ta‘lim va tarbiya bilan uyg‘unlashtirib, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiradi. Buxoro viloyatida shahar ichidagi madaniy-marifiy piyoda yo‘nalishlar, Zarafshon bo‘ylab velomarshrutlar, Tudakul suv ombori atrofidagi suv va qirg‘oq faoliyati, Kyzylqum cho‘li hamda Nuratau tog‘lari ekologik-turistik resurs sifatida SST uchun katta imkoniyat yaratadi.

Sport turizmi dam olish maqsadida sportga qatnashish yoki uni kuzatish uchun sayohat qilish bilan tavsiflanadi. Gibson (1998) sport turizmi tadqiqotlaridagi tushunchaviy masalalarni yoritib, ishtirokchi, tomoshabin va nostalgik yo‘nalishlarni ajratadi.

Sog‘liq velnes turizmi sog‘liqni mustahkamlash, profilaktika va psixofiziologik tiklanishga qaratilgan faol dam olish turlarini o‘z ichiga oladi; zamonaviy adabiyotda u tibbiy, velnes va kurort/spa kontinuumida qaraladi. Tabiiy resurslar (suv, iqlim, landshaft) bu segmentning barqaror qiymat omillaridan biridir.

Sarguzasht (adventure) turizmi piyoda yurish, velotrek, tog‘ yo‘laklari, cho‘l safari kabi faoliyati bilan SSTning amaliy bazasini kengaytiradi va mas‘uliyatli turizm tamoyillarini qo‘llashni talab etadi.

Maqsad — BuxDU talabalarida SSTdan foydalanishning ilmiy-uslubiy modelini ishlab chiqish va joriy etish.

Vazifalar: Buxoro vohasining SST resurslarini inventarizatsiya qilish; talabalar ehtiyoj va motivatsiyasini tahlil qilish; semestrlik dastur va mikrotsikl rejalarini yaratish; xavfsizlik, risk va ekologik mas‘uliyat protokollarini tayyorlash; monitoring ko‘rsatkichlarini belgilash va baholash. **Dizayn:** aralash (mixed-methods): so‘rovnoma (IPAQ-SF, WHO-5), fokus-guruhlar, kuzatuv; qatnashuv loglari va sRPE orqali yuklama monitoringi. **Ishtirokchilar:** 1–2-bosqich talabalari (ixtiyoriy). **Marshrutlar:** shahar ichida 4–6 km ‘urban-walk’ (qadimiy markaz atrofida), Zarafshon bo‘yida 10–20 km velomarshrut (boshlang‘ich/orta daraja), Tudakul suv ombori sohilida 3–5 km yurish + suzish (mavsumiy), Kyzylqum–Aydarkul yo‘nalishida yengil trek va yurt lagerida tunash,



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Nuratau tog‘larida 6–10 km trek va homestay. Xavfsizlik: guruh rahbari, birinchi yordam to‘plami, gidratsiya, quyoshdan himoya, transport va aloqa rejası. Ekologiya: ‘iz qoldirmaslik’ qoidalari, chiqindilarni qaytarish, mahalliy hamjamiyatlar bilan hamkorlik. Yuklama va moslashtirish: haftasiga 1–2 ta SST sessiyasi (60–150 daqiqa), intensivikasiya prinsipiga ko‘ra masofani/reliefni bosqichma-bosqich oshirish; har 4–6 haftada yo‘nalishlarni rotatsiya qilish. Baholash: semestr boshida/oxirida testlar; ishtirok, xavfsizlik hodisalari, subyektiv foyda va mamnuniyat.

Tudakul suv ombori: quyosh, suzish, qirg‘oq bo‘ylab yurish, baliqchilik zonalari, dam olish maskanlari. Zarafshon vodiysi: shahar atrofidagi yashil mintaqalar va daryo bo‘ylab yurish/veloyullar. Kyzylqum–Aydarkul: yurt lagerlari, tuya minish, cho‘l bo‘ylab qisqa treklar. Nuratau tog‘lari: trek, homestay, madaniy almashinuv va tabiiy resurslar bilan tanishuv.

14 haftalik dastur: har hafta 1 SST sessiyasi + uyga topshiriq (kundalik 7–10 ming qadam maqsadi).

Mikrotsikl (namuna):

1-hafta: Urban-walk 4 km; xavfsizlik brifingi; sRPE joriy etish

2-hafta: Velomarshrut 10–12 km; texnika va guruh intizomi.

3-hafta: Tudakul sohilida 3–4 km yurish + suzish (mavsumiy).

4-hafta: Nuratau trek 6–8 km (yakshanba kuni).

5-hafta: Dam olish va refleksiya (psixogigiyena, stressni boshqarish).

6–10-haftalar: yo‘nalishlarni rotatsiya, masofa/intensivlikni 10–15% oshirish.

11-hafta: Kyzylqum–Aydarkul (1 kecha yurt lageri, mavsumiy).

12–13-haftalar: jamoaviy ijtimoiy aksiya (sohilni tozalash), xavfsizlik drilli.

14-hafta: yakuniy sinov va tadbir (velofest yoki ‘campus walk’).

Kutiladigan natijalar: JSST me‘yorlariga erishish ehtimoli ortishi; sedenter xulqning qisqarishi. Yurak-qon tomir va psixologik farovonlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi. Ijtimoiy kapital: guruh kohesiyasi, liderlik va volontyorlik faolligining oshishi. Shahar va viloyat turizm infratuzilmasidan mas‘uliyatli foydalanish ko‘nikmalari.

Risk bahosi: havo harorati, shamol, suv xavfsizligi, yo‘l harakati; minimal birinchi yordam, operatorlar bilan shartnomalar; guruh o‘lchami 12–18 nafar. Ekologik tamoyillar: yo‘ldan chetga chiqmaslik, yong‘in xavfsizligi, yovvoyi hayvonotga aralashmaslik. Inkluzivlik: gender va imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirilgan yo‘nalishlar (qisqa masofa, tekis relyef, qo‘llab-quvvatlash transporti).

Xulosa. SSTni BuxDU talabalari hayotiga tizimli integratsiya qilish jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish, sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilash va hududiy rekreasion resurslardan barqaror foydalanishni rag‘batlantiradi. Taklif etilgan metodik paket, marshrutlar va boshqaruv protokollari amaliyotga bevosita tatbiq etilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Gibson H. J. Sport tourism: A critical analysis of research // Sport Management Review. – 1998. – T. 1. – № 1. – B. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., va boshq. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – T. 54. – № 24. – B. 1451–1462.
3. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Health Tourism—Subject of Scientific Research: A Literature Review and Cluster Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – T. 20. – № 1. – B. 480.
4. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Natural Resources in Health Tourism: A Systematic Literature Review // Sustainability. – 2021. – T. 13. – № 5. – B. 2661.
5. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Affiliate Members Global Report. Vol. 9: Global Report on Adventure Tourism. – Madrid: UNWTO, 2014.
6. Central Asia Travel. Nuratau Mountains: ekoturizm va faol dam olish yo‘nalishlari // Centralasia-travel.com. – 2024. – URL: <https://www.centralasia-travel.com> (murojaat sanasi: bugun).



7. Uzbekistan.travel. Tudakul suv ombori rekreatsion zonalari // Uzbekistan.travel. – 2023. – URL: <https://uzbekistan.travel> (murojaat sanasi: bugun).
8. VisitSilkRoad.org. Tudakul Lake: sayyohlik maskani // VisitSilkRoad.org. – 2023. – URL: <https://visitsilkroad.org> (murojaat sanasi: bugun).
9. Ochilov A., va boshq. The role of the Zarafshan river in the formation of the anthropogenic landscape // E3S Web of Conferences. – 2024. – T. 530. – B. 04008.
10. Weed M. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures // Tourism Management. – 2009. – T. 30. – № 5. – B. 615–628.
11. Nuratau.com. Visiting the Nuratau Mountains & Beyond: Activities (ekoturizm) // Nuratau.com. – 2024. – URL: <https://nuratau.com> (murojaat sanasi: bugun).
12. Tours to Uzbekistan. Zarafshan River: madaniy-tabiiy marshrutlar // Tourstouzbekistan.com. – 2024. – URL: <https://www.tourstouzbekistan.com> (murojaat sanasi: bugun).

TALABALARINING SPORT–SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMIDAGI O‘RNI

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası dotsenti
Muratov Djaxongir Djurayevich

Annotatsiya. Maqolada universitet talabalari orasida sport–sog‘lomlashtirish turizmining salomatlik, psixologik farovonlik, ijtimoiy kohesiya va ekologik savodxonlikni yuksaltirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Nazariy qismda sport turizmi, velnes/rekreatsion turizm konsepsiyalari hamda mas‘uliyatli sarguzasht turizmi yondashuvlari ko‘rib chiqildi. Amaliy qism talabalarga mos sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturini (semestrlashgan reja, mikrotsikl, xavfsizlik va ekologik tamoyillar) loyihalash, yuklamani, qatnashuv koeffitsienti va farovonlik ko‘rsatkichlari bilan monitoring qilish usullarini taqdim etadi. Dastur sport–sog‘lomlashtirish turizmi jismoniy faollik me‘yorlariga mos ravishda haftasiga 1–2 marotaba faol sayr, trekking, velosiped va suv bo‘yidagi yurishlar kabi arzon, inklyuziv faoliyatlarni integratsiyalashni taklif qiladi.

Kalit so‘zlar: sport turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi, talabalar salomatligi, farovonlik, velnes, trekking, velomارشrut, mas‘uliyatli turizm.

Kirish. Universitet davri sedenter turmush tarzining kuchayishi, stress va uyqu gigiyenasining buzilishi bilan tavsiflanishi mumkin. Sport–sog‘lomlashtirish turizmi faol dam olish turlarini ta‘lim-tarbiya bilan uyg‘unlashtiradigan, sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantiruvchi ijtimoiy-pedagogik vositadir. Sport sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlari gigiyenik yurish, trekking, veloyurish, suv bo‘yidagi yurishlar, tabiat qo‘ynida psixogigiyena mashqlari kabi turlarni o‘z ichiga oladi.

Sport turizmi Gibson konsepsiyasiga ko‘ra ishtirokchi, tomoshabin va nostalgik yo‘nalishlar bor; talabalar sport–sog‘lomlashtirish turizmida asosan ishtirokchi tur sifatida qatnashadi.

Velnes/rekreatsion turizm: salomatlikni mustahkamlash, profilaktika va psixofiziologik tiklanishga qaratilgan faol dam olish turlari. Tabiiy resurslardan mas‘uliyatli foydalanish muhim.

Mas‘uliyatli sarguzasht turizmi: xavfsizlik, ekologik etik va mahalliy hamjamiyat bilan hamkorlik tamoyillariga tayanadi; talabalarda ijtimoiy mas‘uliyatni kuchaytiradi.

Maqsad talabalarga mo‘ljallangan sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturini ishlab chiqish va uning ta‘sirini baholash.

Vazifalar: ehtiyoj va motivatsiyani tahlil qilish; semestrlashgan reja va mikrotsikllarni yaratish; xavfsizlik va ekologik tamoyillarni joriy etish; monitoring ko‘rsatkichlarini belgilash; dastur samaradorligini pre–post baholash.



***“Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami
NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr***



Dizayn: aralash uslub (mixed-methods). So‘rovnomalar: jismoniy faollik, psixologik farovonlik. Kuzatuv: qatnashuv loglari, xavfsizlik hodisalari. Ishtirokchilar: 1–2-bosqich talabalari (ixtiyoriy ro‘yxatga olish). Sekvens: 14 haftalik semestrlik dastur (haftasiga 1–2 sport–sog‘lomlashtirish turizmi sessiyasi, 60–120 daqiqa). Har 4–6 haftada marshrut va intensifikatsiyani bosqichli oshirish.

Xavfsizlik, risk boshqaruvi va ekologik tamoyillar quyidagilardan iborat. Guruh rahbari va yordamchi volontyorlar; birinchi yordam to‘plami; suv/elektrolit; quyoshdan himoya. Marshrut brifingi: relyef, ob-havo, transport va aloqa rejasi. Ekologik etik: ‘iz qoldirmaslik’, chiqindilarni qaytarish, himoyalangan hudud qoidalari. Inkluzivlik: imkoniyati cheklangan talabalar uchun moslashtirish (tekis marshrut, qisqa masofa).

Sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturlari talabalarning harakat faolligini oshiradi, sedenter vaqtni qisqartiradi, stressni kamaytiradi va ijtimoiy bog‘liqlikni kuchaytiradi. Arzon va mavjud vositalarga tayanishi tufayli keng qamrovli joriy etish mumkin.

Xulosa qilib atganda talabalar hayotida sport–sog‘lomlashtirish turizmi sog‘lom turmush tarzining amaliy mexanizmi sifatida katta potensialga ega. Semestrlashtirilgan reja, xavfsizlik-ekologiya tamoyillari va oddiy monitoring tizimi bilan birgalikda sport–sog‘lomlashtirish turizmi dasturi barqaror natijalar beradi.

ADABIYOTLAR

1. Gibson H. J. Sport tourism: A critical analysis of research // Sport Management Review. – 1998. – T. 1. – № 1. – B. 45–76.
2. Bull F. C., Al-Ansari S. S., Biddle S., va boshq. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – T. 54. – № 24. – B. 1451–1462.
3. Weed M. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures // Tourism Management. – 2009. – T. 30. – № 5. – B. 615–628.
4. Buckley R. Adventure tourism: Products, markets and impacts // International Journal of Tourism Research. – 2012. – T. 14. – № 1. – B. 3–29.
5. Roman M., Roman M., Wojcieszak-Zbierska M. Health Tourism—Subject of Scientific Research: A Literature Review and Cluster Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – T. 20. – № 1. – B. 480.
6. Pessot E., Spoladore D., Zangiacomi A., Sacco M. Natural Resources in Health Tourism: A Systematic Literature Review // Sustainability. – 2021. – T. 13. – № 5. – B. 2661.
7. UNWTO; Adventure Travel Trade Association. Global Report on Adventure Tourism. – Madrid: UNWTO, 2014.
8. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, 2020.
9. Richards G. Cultural tourism: A review of recent research and trends // Journal of Hospitality and Tourism Management. – 2018. – T. 36. – B. 12–21.
10. Eigenschenk B., va boshq. Benefits of outdoor sports for society: A systematic literature review // Journal of Outdoor Recreation and Tourism. – 2019. – T. 26. – B. 100–119.

OLIY TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANINING TALABALARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Buxoro davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariya va metodikasi kafedrasida dotsenti
Samadov Sardor Sodiqovich
s.s.samadov@buxdu.uz