

TURIZMDA FOYDALANILADIGAN JISMONIY MASHQLAR KOMPLEKSI.

B.Abdullaev

NamDU o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15665467>

Annotatsiya: Ushbu maqolada, turizmda foydalaniladigan jismoniy mashqlar kompleksining nazariy asoslari, ularning turlari, maqsadi va amaliy ahamiyati yoritilgan. Ishda faol turizm yo'nalishlari – piyoda sayohat, tog' yurishlari, veloturizm kabi turlarda jismoniy mashqlarning o'rni va zarurligi tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, mushaklar va yurak-qon tomir tizimini chiniqtirishga qaratilgan mashqlar majmuasining tuzilishi, bosqichlari va gigiyenik talablar asosida tuzilgan dastur namunasi keltirilgan.

Kalit so'zlar: Turizm, Faol turizm, Jismoniy tayyorgarlik, Jismoniy mashqlar kompleksi, Isinish mashqlari, Asosiy mashqlar, Cho'zilish mashqlari, Sayohatchi sog'lig'i, Mashq dasturi, Sog'lom turmush tarzi, Turistik xavfsizlik.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ТУРИЗМЕ.

Б. Абдуллаев

преподаватель НамГУ

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические основы комплекса физических упражнений, применяемых в туризме, их виды, назначение и практическое значение. В работе анализируется роль и необходимость физических упражнений в местах активного туризма — пешего туризма, альпинизма и велоспорта. Также представлена примерная программа, основанная на структуре, этапах и гигиенических требованиях комплекса упражнений, направленных на повышение физической подготовленности, укрепление мышц и сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: Туризм, Активный туризм, Физическая подготовка, Комплекс упражнений, Разминочные упражнения, Базовые упражнения, Упражнения на растяжку, Здоровье путешественника, Программа упражнений, Здоровый образ жизни, Безопасность туристов.

COMPLEX OF PHYSICAL EXERCISES USED IN TOURISM.

B.Abdullaev

Teacher, NamDU

Abstract: This article covers the theoretical foundations of the complex of physical exercises used in tourism, their types, purpose and practical significance. The work analyzes the role and necessity of physical exercises in such types of active tourism - hiking, mountaineering, cycling. Also, the structure, stages and a sample program based on hygienic requirements of a complex of exercises aimed at increasing the level of physical fitness, strengthening the muscles and cardiovascular system are presented.

Keywords: Tourism, Active tourism, Physical training, Physical exercise complex, Warm-up exercises, Basic exercises, Stretching exercises, Traveler's health, Exercise program, Healthy lifestyle, Tourist safety.

KIRISH

XXI asrda turizm inson faoliyatining eng tez rivojlanayotgan va ahamiyatli tarmoqlaridan biriga aylandi. Turizm nafaqat dam olish va madaniy boyliklar bilan tanishish vositasi, balki

sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil boʻlib xizmat qilmoqda. Xususan, faol turizm – togʻ yurishlari, velosiped safarlari, ekoturizm va ekstremal yoʻnalishlar – inson organizmidan yuqori jismoniy faollik va tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli, turizmda jismoniy mashqlar kompleksini toʻgʻri tashkil etish – sayohatchining sogʻligʻini saqlash, jarohatlardan himoya qilish va safardan maksimal foyda olish imkonini beradi.

ASOSIY QISM

Hozirgi davrda turizm faoliyati faqat dam olish bilan cheklanmaydi. Koʻpchilik odamlar ekstremal va faol dam olish turlariga qiziqmoqda. Togʻ sayohatlari, trekking, velosiped safari, kajakda suzish kabi faol yoʻnalishlar inson organizmiga katta yuklama beradi. Bunday faoliyatda ishtirok etishdan avval, sayohatchining jismoniy holatini aniqlash, u uchun mos mashqlar kompleksini ishlab chiqish va safar oldidan tayyorgarlik mashgʻulotlarini tashkil etish zarur boʻladi. Jismoniy mashqlar organizmni chiniqtiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini yaxshilaydi, mushaklarning chidamliligini oshiradi va sayohat paytida yuzaga keladigan charchoq, mushak zoʻriqishi, muvozanat buzilishi kabi holatlarning oldini oladi. Shuningdek, turistik mashqlar kompleksi orqali quyidagi yutuqlarga erishish mumkin:

Sayohat davomida charchoq darajasini pasaytirish; Jarohat olish xavfini kamaytirish; Psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash; Guruhiy harakatlar va koordinatsiyalashgan faoliyatga tayyorlash.

Shu bois, turizmda jismoniy mashqlar kompleksi – bu nafaqat tayyorgarlik vositasi, balki xavfsizlik va sogʻlom turizm asosidir.

Jismoniy mashqlar kompleksining maqsadi

Turizm qoʻllaniladigan mashqlar quyidagi maqsadlarga xizmat qiladi: Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash; Mushak va boʻgʻimlarni harakatga tayyorlash; Nafas olish faoliyatini yaxshilash; Uzoq masofali yurishlarga tayyorgarlik; Zudlik bilan harakat qilish qobiliyatini oshirish; Jarohatlarning oldini olish

Mashqlar kompleksining tuzilishi

Mashqlar turi quyidagi bosqichlarga boʻlinadi:

1. Isinish mashqlari (5–10 daqiqa):

Isinish mushaklarni harakatga tayyorlab, qon aylanishini faollashtiradi. Boʻyin aylanmalari; Yelka aylantirish; Qoʻl harakatlari (oldinga va orqaga); Belni aylantirish; Tizza bukish va orqaga egilish

2. Asosiy jismoniy mashqlar (15–20 daqiqa):

Bu mashqlar yurish, yugurish yoki togʻda yurishlarga tayyorgarlik koʻrishga yordam beradi. Yengil yugurish yoki joyida sakrash; Oyoq mushaklarini chiniqtiruvchi mashqlar (choʻzilish, oʻtirish-turish); Tana muvozanatini rivojlantiruvchi mashqlar; Nafas olish mashqlari (chuqur nafas olish va chiqarish)

3. Choʻzilish (stretching) mashqlari (5–10 daqiqa):

Mashqdan soʻng mushaklarni boʻshashtirish, charchoq va qattqlikni kamaytiradi. Orqa, son va bel mushaklari uchun choʻzilish; Qoʻl va yelka mushaklari uchun mashqlar; Nafasni meʼyorga keltirish mashqlari

Turistik faoliyat turlari uchun maxsus mashqlar

Piyoda yurish (tracking): Oyoq va tizza mushaklarini chiniqtirishga qaratilgan mashqlar. **Togʻ yurishlari:** Zich nafas olish, yurak urishini meʼyorda ushlab turish uchun yurish-yugurish mashqlari. **Veloturizm:** Oyoq mushaklari, orqa va bel uchun mashqlar. **Suv turizmi:** Qol mushaklari, suzish harakatlarini imitatsiya qiluvchi mashqlar.

XULOSA

Turizm – bu nafaqat yangi joylarni kashf qilish va madaniyatlar bilan tanishish, balki jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi faoliyatdir. Ayniqsa, faol turizm (piyoda sayohat, tog‘ yurishlari, velosiped safari, eko-turizm) ko‘p jismoniy kuch talab etadi. Shu sababli, sayohatchilarning tayyorgarligini oshirish va ularning sog‘lig‘ini saqlash uchun maxsus jismoniy mashqlar kompleksi muhim o‘rin tutadi. Turizmda foydalaniladigan jismoniy mashqlar kompleksi – sog‘lom va xavfsiz sayohatning muhim omillaridan biridir. To‘g‘ri tanlangan mashqlar sayohatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, charchoqni kamaytiradi va safardan maksimal zavq olish imkonini yaratadi. Shu bois, har bir turist o‘z sayohati oldidan muntazam ravishda ushbu kompleks asosida mashqlarni bajarib borishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, A. "Turizm asoslari", Toshkent, 2020.
2. Xolmurodov, B. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi", Samarqand, 2019.
3. O‘zbekiston Respublikasi Turizm qo‘mitasi ma’lumotnomasi, 2023.
4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) – "Faol hayot tarzi bo‘yicha tavsiyalar", 2022.