

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.04.2021.Ped.82.03 RAQAMLI ILMY KENGASH
ASOSIDA TUZILGAN BIR MARTALIK ILMY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

MASHARIPOV AZAMAT KOMULJONOVICH

**TALABA-YOSHLAR SOG‘LIG‘I VA JISMONIY RIVOJLANISHIGA
TURIZMNING TA‘SIRI VA IJTIMOY AHAMIYATI**

13.00.04 - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2023

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of Doctor of Philosophy (PhD) on pedagogical
sciences**

Masharipov Azamat Komuljonovich

Talaba-yoshlar sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishiga turizmning ta‘siri va
ijtimoiy ahamiyati 3

Машарипов Азамат Комулжонович

Социальное значение и влияние туризма на здоровье и физическое
развитие студенческой молодёжи..... 25

Masharipov Azamat Komuljonovich

The impact and social significance of tourism on the health and physical
development of student youth..... 49

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works..... 53

**CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.04.2021.Ped.82.03 RAQAMLI ILMY KENGASH
ASOSIDA TUZILGAN BIR MARTALIK ILMY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

MASHARIPOV AZAMAT KOMULJONOVICH

**TALABA-YOSHLAR SOG‘LIG‘I VA JISMONIY RIVOJLANISHIGA
TURIZMNING TA‘SIRI VA IJTIMOY AHAMIYATI**

13.00.04 - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2023

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2021.1.PhD/Ped2332 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengashning veb-sahifasida (cspi.uz.ilmiy-kengash) va «ZiyoNet» Axborot-ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Ko‘palov Sanjarbek Ulug‘bekovich pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
Rasmiy opponentlar:	Raxmatova Dilnoza Nigbayevna pedagogika fanlari doktori, dotsent Qorayev Samaraddin Barakayevich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktiri (PhD)
Yetakchi tashkilot:	Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi Chirchiq davlat pedagogika universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi DSc.03/30.04.2021.Ped.82.03 raqamli Ilmiy kengashning 2023-yil “____” _____ soat ____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111720, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Amir Temur ko‘chasi, 104-uy. (Tel.(+998) 70-712-27-55; faks: (+998) 70-712-45-41; e-mail: tvchdpi@edu.uz).

Dissertatsiya bilan Chirchiq davlat pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111720, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Amir Temur ko‘chasi, 104-uy. (Tel.(+998) 70-712-27-55; faks: (+998) 70-712-45-41; e-mail: tvchdpi@edu.uz).

Dissertatsiya avtoreferati 2023-yil “____” _____ da tarqatildi.

(2023-yil “____” _____ da _____ - raqamli reestr bayonnomasi).

J.E.Usarov
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash raisi,
p.f.d., professor

D.M.Maxmudova
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash ilmiy kotibi,
p.f.d., professor

R.A.Eshchanov
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash qoshidagi
ilmiy seminar raisi,
b.f.d., professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom millatni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalari ustuvor yo‘nalishlardan bo‘lib qolmoqda. Hozirgi vaqtda dunyodagi ekologik muammolar, sog‘lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilmaslik bir qator salomatlik bilan bog‘liq muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Shuning uchun inson salomatligini ilmiy jihatdan asoslangan turli vositalar orqali yuqori darajaga ko‘tarish muammosi muhim ahamiyatga egadir.

Dunyo amaliyotini kuzatish natijasida shunga amin bo‘lish mumkinki, sportga ixtisoslashmagan oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda funksional holatini o‘rganish, sport turlari bo‘yicha texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish yuzasidan ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Shu qatorda aholining barcha qatlamlarini ommaviy sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish, oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligi hamda funksional holatini tadqiq qilish, iqlimiy hamda ekologik shart-sharoitlarni inobatga olgan holda sport-sog‘lomlashtirish turizmini amaliyotga joriy qilish talabi keskin oshmoqda. Sportga ixtisoslashmagan oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning sog‘lomlashtiruvchi turizm orqali jismoniy rivojlanishi va salomatligini yaxshilash, hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirish yuzasidan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ilmiy va statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, oliy ta‘lim muassasalarida talabalarida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish oqibatida organizmning harakat faolligiga bo‘lgan ehtiyojining faqatgina 12% qondiriladi. Aynan shu nuqtai nazardan talaba yoshlarning salomatligini turli vositalar, jumladan, sport-sog‘lomlashtirish turizmi orqali mustahkamlash muammosi o‘ta dolzarbdir.

Respublikamizda oliy ta‘lim tizimini modernizatsiya qilish raqobatbardosh, jismonan va ma‘nan yetuk, keng doiradagi intellektual salohiyatga, yuqori ishchanlik qobiliyatiga, hayotiy ko‘nikmalarga ega malakali kadrlarni tayyorlash vazifasini qo‘ymoqda.¹ Shu bilan birga, oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga ajratilgan soatlarning kamayib borishi kuzatilmoqda. Bundan kelib chiqib, talaba yoshlarning jismoniy holati va salomatligi bilan bog‘liq muammolarning oldini olish, sog‘lom turmush tarziga jalb qilish, hayotiy zarur ko‘nikmalarni shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda funksional holatini yaxshilash maqsadida talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarini ilmiy o‘rgangan holda darsdan tashqari vaqtlarda sport turlari bilan bir qatorda turizm to‘garaklarini tashkil qilish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Sport-sog‘lomlashtirish turizmi, ayniqsa piyoda sayr-sayohatlar talaba yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilish, jismoniy faollikini oshirida samarali

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalariga bag‘ishlangan yig‘ilishda”gi nutqi, 2018 yil 21 sentyabr, “Xalq so‘zi gazetasi”, 1-2 bet.

vositalardan biri bo'lib, uni OTM ta'lim jarayoniga joriy etish, buning uchun davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlarini takomillashtirish taqozo etiladi.

Dissertatsiya ishi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2019-yil 29-yanvardagi 65-sonli «O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida»gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmoni, “Turizm, sport va madaniy meros soxalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-6199-sonli farmoni, “Ichki turizmni jadal rivojlantirishni ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida”gi 2018-yil 7-fevraldagi PQ-3514-sonli qarori, “Ichki turizm xizmatlarini diversifikatsiya qilishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi 2022- yil 30-apreldagi PQ-232-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi 2020-yil 19-noyabrdagi 735-sonli qarori, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishni targ'ib qilish sohasidagi boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot Respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning I.«Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamiz pedagogik olimlari tomonidan oliy ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularni sog'lig'i va qiziqishlarini inobatga olgan holda o'quv jarayoni doirasida va o'qishdan tashqari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarni tashkil etish, shuningdek, sog'lom hayot tarzini kechirishga o'rgatish, salomatligini mustahkamlash, morfofunktsional hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha V.Sh. Raximov, T.E. Nabiev, A.A. Abduraxmanova, V.S. Kosimova, K.B. Muxammadiev va boshqalar ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlarida talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini saqlash va mustahkamlashda sport-sog'lomlashtirish turizmi vositasidan foydalanish uslublari, shuningdek sport-sog'lomlashtirish turizmining jismoniy tarbiyada vositalar majmuasi bo'lib xizmat qilishi masalalariga oid tadqiqotlar I.N. Ovsyannikova, Yu.A. Vasilkovskaya, V.A.Kvartalnov, O.O. Brilliantova, A.A. Fedyakin, V.I. Radchenko, V.V. Lixoletov, D.A. Pochebut, T.Yu. Tarasenya, B.X. Gadjiev va boshqalar tomonidan olib borilgan.

Xorijiy yetakchi mutaxassislarining aholi o'rtasida, jumladan aholi qatlaminin g ijtimoiy faol guruxlari bo'lgan talaba yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda sport turizmi vositasidan foydalanishning dolzarb muammolari J.Standeven, P.D.Knop, D.M.Turco. R.Riley, K.Swart va boshqalarning ilmiy tadqiqot ishlarida o'z aksini topgan.

Dissertatsiya tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Mazkur dissertatsiya O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining №V/I/4 "Ta'lim muassasalarida, aholi turar joylarida, dam olish, sog'lomlashtirish oromgohlarida, tashkilot va korxonalarda turizmni tashkil etish va rivojlantirish muammolari" mavzusidagi fundamental ilmiy-tadqiqot ishlari doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi sport-sog'lomlashtirish turizmi vositasida mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo'lmagan talabalarining salomatligini mustahkamlash, morfofunktsional hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni tajribada asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo'lmagan talabalarining jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik darajasining yillik dinamikasini aniqlash;

mutaxassislar va oliy ta'lim muassasasining jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan yo'nalishlarida tahsil oluvchi talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatlarini aniqlashtirish, anketa savollari va sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarining uslubiy tuzilmasini ishlab chiqish; oliy ta'lim muassasasi talabalarini sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi turizm elementlarini qamrab olgan harakatli o'yinlarini saralash; sport-sog'lomlashtirish turizmi dasturini ishlab chiqish va turizmga ixtisoslashgan mashqlar majmuasini qo'llash asosida dam olish kunlaridagi algoritmlangan piyoda yurish turizmi yo'nalishlari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darjasiga ta'sirini tajribada asoslash.

Tadqiqot ob'ekti sifatida Urganch davlat universitetining jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan yo'nalishlarida tahsil oluvchi talabalarni sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni belgilanib, Urganch davlat universiteti, Urganch davlat pedagogika instituti va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetlari talabalari ishtirok etishdi.

Tadqiqot predmeti oliy ta'lim muassasasi talabalari uchun sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarini tuzishda turistik yo'nalishlar bo'yicha sayr-sayohatlardan foydalanishning tashkiliy-metodik asoslari hamda morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositalari va metodlari.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovi, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, pedagogik testlash, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo‘lmagan talabalarning morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik holatini barqarorlashtirish jarayoni obektiv ko‘rsatkichlarni qiyoslash imkonini beruvchi siklli monitoring vositasida ta‘minlanishi diagnostik kontekstda dalillangan;

sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlarining uslubiy tuzilmasi talabalarda turistik turmush malakalarini visual dinamikada intensiv rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini hordiq va jismoniy harakat integrasiyasi muhitida integrativ qo‘llash orqali takomillashtirilgan;

sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlar talabalar organizmining individual hususiyatini inobatga olgan adaptiv mashqlarni variativlashtirilgan didaktik muhitning umumiy faollikni mustahkamlashni ko‘zda tutuvchi garmonik jarayonida differensiallikda saralash asosida takomillashtirilgan;

turizm mashg‘uloti mazmuni va didaktik ta‘minoti notanish makonda mo‘ljallanish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi individual dasturni akademik va sayohat mashg‘ulotlarida variativlikda qo‘llash asosida takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

mutaxassisligi jismoniy tarbiya va sport bo‘lmagan oliy ta‘lim muassasasi talabalari uchun turizm elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlar va turistik estafetalarni qo‘llash asosida sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlarini tuzish dasturi va dam olish kunlariga mo‘ljallangan algoritmlangan yo‘nalishlar ishlab chiqilgan;

mutaxassisligi jismoniy tarbiya va sport bo‘lmagan oliy ta‘lim muassasasi talabalari uchun tajribaviy usuliyatning joriy qilinishi asoslangan;

sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlari talabalarning morfofunktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini va o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishi pedagogik tajribada asoslab berilgan;

tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar oliy ta‘lim tizimining o‘quv-sog‘lomlashtirish jarayonida, oliy ta‘lim muassasasida jismoniy madaniyat bo‘yicha yangi o‘quv dasturlar va o‘quv va uslubiy qo‘llanmalarni ishlab chiqishda qo‘llanilishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo‘llanilgan yondashuv, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi xorijiy hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o‘zaro bir-birini to‘ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo‘llanilganligi, ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma‘lumotlarining yetarlicha o‘rganilganligi, zamonaviy kompyuter texnikasining ayrim dasturlarini qo‘llash yo‘li bilan matematik-statistik tahlil yordamida olingan ma‘lumotlarga ishlov berilganligi, shuningdek, dissertatsiyada keltirilgan amaliy tavsiyalar oliy ta‘lim jismoniy tarbiya metodikasining konseptual muammolarini hal qilishga yo‘naltirilganligi bilan asoslanadi, natijalar tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, tadqiqot jarayonida olingan ma‘lumotlar oliy ta‘lim

muassasasidagi sport-sogʻlomlashtirish turizmi fanining mazmunini boyitadi hamda kengaytiradi. Oliy taʼlim muassasasi mutaxassislari, talabalari orasida sport-sogʻlomlashtirish turizmi mashgʻulotlariga boʻlgan qiziqishni oshirishga imkon beradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, asosiy nazariy qoidalar, pedagogik tajriba maʼlumotlari va amaliy tavsiyalar oliy taʼlim tizimining oʻquv-sogʻlomlashtirish jarayonida sport-sogʻlomlashtirish turizmi mashgʻulotlarini tashkil qilish va oʻtkazishda qoʻllanilishi mumkin, shuningdek ulardan boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilari va taʼlim tizimida faoliyat yurutuvchi malaka oshirish tinglovchilari uchun mashgʻulotlarda foydalanish maqsadga muvofiq.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Talaba-yoshlar sogʻligʻi va jismoniy rivojlanishiga turizmning taʼsiri va ijtimoiy ahamiyatini tadqiq qilish boʻyicha olib borilgan tadqiqotlar asosida:

mutaxassisligi jismoniy tarbiya boʻlmagan talabalarning morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik holatini barqarorlashtirish jarayoni obektiv koʻrsatkichlarni qiyoslash imkonini beruvchi siklli monitoring vositasida taʼminlanishi boʻyicha takliflar “Turizm” nomli oʻquv qoʻllanma mazmuniga singdirilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligining 2019 yil 02 noyabrdagi 1023-son buyrugʻiga asosan 1023-024 raqamli guvohnoma). Natijada, mazkur turizm mashgʻulotlarining mazmunan sifati oshishiga xizmat qilgan;

sport-sogʻlomlashtirish turizmi mashgʻulotlarining uslubiy tuzilmasi talabalarda turistik turmush malakalarini visual dinamikada intensiv rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini hordiq va jismoniy harakat integrasiyasi muhitida integrativ qoʻllash boʻyicha taklif va tavsiyalar “Sport-sogʻlomlashtirish turizmi” nomli oʻquv qoʻllanma mazmuniga singdirilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Oliy taʼlim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 27-martdagi 68-son buyrugʻiga asosan 68-364 raqamli guvohnoma). Natijada, turizm vositalari orqali talabalarni sogʻlomlashtirish algoritmi ishlab chiqilgan, talaba yoshlarning jismoniy rivojlanish, morfofunktsional holati yaxshilanishiga erishilgan;

sport-sogʻlomlashtirish turizmi mashgʻulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli oʻyinlar talabalar organizmining individual hususiyatini inobatga olgan adaptiv mashqlarni variativlashtirilgan didaktik muhitning umumiy faollikni mustahkamlashni koʻzda tutuvchi garmonik jarayonida differensiallikda saralashga doir takliflari Oʻzbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi faoliyatida foydalanilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-apreldagi 04-01/04/20/3922-son maʼlumotnomasi). Natijada, talabalarning individual hususiyatlariga mos mashqlardan foydalanish tajribasining ommalashishiga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqotning asosiy holatlari va natijalari 3 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan oʻtkazilgan.

Tadqiqot natijalarning eʼlon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi boʻyicha jami 19 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan 2 oʻquv qoʻllanma, Oʻzbekiston Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oʻzbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining

doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 5 ta maqola (2 ta respublika va 3 ta xorijiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat bo'lib, ish hajmi 139 sahifalik kompyuter matni, 18 ta jadval va 7 ta rasmlarni o'z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi asoslab berilgan. Muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi bilan bog'liqligi bayon qilingan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek, ob'ekti va predmeti aniqlangan, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, aprotatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Talabalar sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo'yicha adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida bir qator chet el va mahalliy olimlarning mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbalar tahlil qilingan. Shu jumladan oliy ta'lim muassasasi talabalari jismoniy tarbiya tizimida turizm, turizmga jismoniy tayyorgarlik, oliy ta'lim muassasalaridagi talaba yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar va musobaqalarning o'rni, talabalar bilan sport-sog'lomlashtirish turizmi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish xususiyatlari, sog'lomlashtirish turizmi tizimida piyoda yurishning o'ziga xos xususiyatlari, turizmning universitet talabalarini jismoniy tarbiyalash va funksional holatini yaxshilash vositasi sifatida qo'llanilishi tahlil qilingan va umumlashtirilgan bo'lib,

Talabalar sog'lig'i va qiziqishlarini inobatga olgan holda o'quv jarayoni doirasida va o'qishdan tashqari jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarni tashkil etish, sog'lom hayot tarzini kechirishga o'rgatish, salomatligini mustahkamlash, morfofunktsional hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari V.Sh. Raximov, T.E. Nabiev, T.Xoldorov, X Tulenova, A.A. Abduraxmanova, V.S. Kosimova, K.B. Muxammadiev kabi olimlarning ilmiy-uslubiy ishlarida keltirilgan. Tahlillar natijasidan ma'lumki, morfofunktsional holat ko'rsatkichlar nisbati bilan baholanadi, shu bilan birga tana vazni va ko'krak qafasi atrofi tana uzunligiga nisbati hisobga olinadi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi ularning fiziologik holati bilan bog'liq ravishda kechadi. Jismoniy mashqlar davomida talabaning salomatligini muayyan davrda, ya'ni siklli kuzatish kerak va bunda dinamika tahlil qilinadi. Agar dinamika barqaror va ijobiy o'sish ko'rsatkichida bo'lsa, demak mashqlar talaba organizmi uchun mos adaptivlashtirilgan hisoblanadi.

Qiyosiy tahlillar natijasida ayon bo'ldiki, hozirgi vaqtda talaba yoshlarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va morfofunktsional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish dolzarb muammolardan bo'lib qolayotgan bo'lsada, ammo mazkur yo'nalish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi tadqiqot predmeti sifatida juda kam o'rganilganligi aniqlandi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa so'rovi, pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat (test sinovlari), pedagogik tajriba, matematik statistika usullari, tadqiqotning tashkil qilinishi va o'tkazilishi to'g'risida ma'lumotlar berilgan. Tadqiqot 2020-2022 yillar davomida 4 bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqich, tahliliy va metodik izlanish bosqichi bo'lib, 2020 yil yanvar-avgust oylarida olib borildi. Mazkur bosqichda mahalliy va xorijiy mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlari tahlil qilindi va umumlashtirildi. Tadqiqotning muammosi va dolzarbligini, maqsadi va vazifalari, belgilab olindi, ilmiy farazni shakllantirish amalga oshirildi.

Ikkinchi bosqich (2020 yil sentabr-2021 yil avgust oylari) – bir qator vazifalardan iborat bo'lib: 2020 yil sentabr-2021 yil may oylarida mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo'lmagan talabalarning jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha o'quv yilining boshi sentabr oyida dastlabki testlar olindi. Birinchi semestr oxiri yanvar oyida va 2-semestr oxiri may oylarida qayta testlar olindi. Anketa so'rovnomasi o'tkazildi. 2021 yil iyun-avgust oylarida sport-sog'lomlashtirish turizmi dasturi va algoritmlangan yo'nalishlar ishlab chiqildi.

Uchinchi bosqich (2021 yil sentabr-2022 yil may oylari) – asosiy tajriba bosqichi bo'lib. Sport-sog'lomlashtirish turizmi dasturi sinovdan o'tkazildi. Mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo'lmagan talabalar orasida jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha olingan dastlabki test natijalari bir-biriga yaqin bo'lgan 55 nafar talaba saralab olinib, tajriba (TG-n=27) va nazorat (NG-n=28) guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi talabalari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur samaradorligini tajribada asoslash uchun sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarida ishtirok qildilar hamda dam olish kunlarida algoritmlangan yo'nalishlarda sayrlarda qatnashdilar. O'quv yilining boshi sentabr oyida talabalarning jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha dastlabki testlar olindi. Birinchi semestr oxiri yanvar oyida va 2-semestr oxiri may oylarida qayta testlar olindi.

To'rtinchi bosqich (2022 yil iyun-dekabr oylari)– yakuniy bosqich bo'lib, tajribada olingan dastlabki va yakuniy ma'lumotlar va natijalarni tizimlashtirish, qiyosiy statistik tahlil qilish, yakuniy xulosalar hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Dissertatsiyaning **“Oliy ta'lim muassasasi talabalari uchun sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarining tajriba dasturini ishlab chiqish va joriy etish”** deb nomlangan uchinchi bobida, tadqiqot ishining dolzarbligidan kelib chiqib, 2020-yil sentabr oyidan 2021-yil avgust oyigacha mutaxassisligi jismoniy madaniyat bo'lmagan OTM talabalarining salomatlik ko'rsatkichlarini o'rganib, ularni qiyosiy tahlili yoritilgan. Shuningdek talabalar organizmining individual hususiyatini

inobatga olgan adaptiv mashqlar, sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar asosida variativlashtirilgan. Natijada umumiy faollikni mustahkamlashni ko'zda tutuvchi garmonik jarayonni differensiallikda saralash imkonini beradi. Ma'lumki turistik turmush malakalariga notanish makonda mo'ljal olish, birinchi tibbiy yordam, huquqiy savodxonlikni namoyon qilish va boshqalar kiradi. Mazkur malakalarni mashg'ulotlar jarayonida videolavhalar yordamida vizual ravishda rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, turistik zonalar va u yerda turistlarning marshuritini sxematik ravishda namoyish etish kelajakda bu faoliyatni samarali amalga oshirishga talabalar muvaffaqiyatli tayyor bo'ladilar. Tadqiqotda sport va xordiqqa oid mashqlarni videolarda ko'rib o'zlashtirilishiga e'tibor qaratildi. Bu jihatdan turizmning ijtimoiy ahamiyatini talabalar tomonidan vizual ravishda intensiv (qisqa vaqtda ko'proq ma'lumotlar olish) o'zlashtirilishi ta'minlandi.

Dastlabki yilgi o'lchashlarda talaba yoshlarning ko'rsatkichlarda sizilarli o'zgarishlar kuzatilmadi. Talabalarning ko'pchiligi qoniqarsiz va qoniqarsizdan past natijalarni qayd etishdi. Ushbu muammoni o'rganish maqsadida oliy ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislardan hamda jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan yo'nalishlarda tahsil oluvchi talabalar orasida anketa so'rovnomasi o'tkazildi hamda umumlashtirildi. Ulardan ayrimlarini keltiramiz: So'rovnomada ishtirok etgan jami 30 ta mutaxassislardan olingan javoblarni tahlil qilish quydagilarni aniqlab berdi.

Dastlabki savol "Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari o'quv dasturida soatlar davomiyligi yetarli darajada batafsil ko'rsatilganmi?" – degan savolga mutaxassislarning javoblari quyidagicha bo'ldi, 83,3% – yo'q, yetarli daraja emas", 16,7% – ha yetarli " Bundan ko'rinib turibdiki, OTM da o'tiladigan jismoniy tarbiya darslari soati yetarli darajada emas ekan.

Ikkinchi savol "Oliy ta'lim muassasalari talabalarning umumiy funksional holati va jismoniy tayyorgarligi rivojlangan deb hisoblaysizmi?" – degan savolga mutaxassislardan 20% " ha, yaxshi, 73,3 % "yo'q, javob qaytarilgan bo'lsa, 6,7% boshqa fikrda ekanligini ma'lum qildi.

Uchinchi savol "Jismoniy tarbiya darslarida sport– sog'lomlashtirish mashqlaridan foydalanish mumkinmi?" – degan savolga mutaxassislardan 76,7% ha jismoniy tarbiya darslarida sport– sog'lomlashtirish mashqlaridan foydalanish kerak", 13,3% " yo'q, shart emas, jismoniy tarbiya dasturlariga asoslangan holda olib borish maqsadga muvofiq deb javob berishdi, 10% mutaxassislar boshqa fikrda qolishdi.

To'rtinchi savol "Jismoniy tarbiya darslarini noan'anaviy sport mashg'ulotlari shaklida olib borsa bo'ladimi?" – degan savolga 90% respondentlar " ha, albatta, jismoniy tarbiya darslarini noan'anaviy sport mashg'ulotlari shaklida o'tkazish mumkin, degan fikrni bildirishgan bo'lsa, 10% " yo'q, dastur asosida boshqa sport turlaridan foydalanib o'tkazsa bo'ladi, degan fikrni bildirdi.

Beshinchi savol "Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashmagan yo'nalishlarda sport-sog'lomlashtirish turizmi fani dars sifatida o'tilishiga qanday qaraysiz?" – degan cavolga mutaxassislardan 70% maqsadga muvofiq

bo'lardi, jismoniy madaniyat fakultetlaridan tashqari boshqa yo'nalish talabalariga ham sport-sog'lomlashtirish turizmi fani dars sifatida o'tilishi kerak, 20% mutaxassislar jismoniy tarbiya va sport-sog'lomlashtirish turizmi dars soatlari uyg'unlashtirilsa maqsadga muvofiq bo'lardi, 10% mutaxassislar dastur asosida o'tilsin, boshqa sport turlari kiritilsin degan javobni berishdi.

So'rovnomada ishtirok etgan jami 182 ta jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan yo'nalishlarda tahsil oluvchi talabalardan olingan javoblarni tahlil qilish quydagilarni aniqlab berdi.

Dastlabki savol "Siz, jismoniy tarbiya darslarini yoqtirasizmi?" –degan cavolga Talabalardan 66,5% ha, jismoniy tarbiya darslarini juda yoqtiraman, 23,1% talabalar jismoniy tarbiya darslari o'rniga sport o'yinlari ko'proq o'tilsa maqsadga muvofiq bo'lardi, degan javobda qolishdi. 10,4% talabalar yo'q, jismoniy tarbiya darslariga kirmayman, sog'lig'im to'g'ri kelmaydi, degan javobni berishdi.

Ikkinchi savol "Jismoniy tarbiya darslari sport-sog'lomlashtirish turizmi elementlari bilan o'tilishiga qanday qaraysiz?" –degan cavolga 69,2% Talabalar ha, jismoniy tarbiya darslari sport-sog'lomlashtirish turizmi elementlaridan foydalanib olib borilsa va dam olish kunlari sayrlarga olib chiqilsa, degan javobni berishdi. 9,4% talabalar dasturda belgilangan talabalar bo'yicha olib borilsa bo'ldi, degan fikrni bildirishdi. 21,4% talabalar turizm fan sifatida alohida o'tilsa yanada yaxshi bo'lardi degan fikrni bildirishdi.

Uchinchi savol "Jismoniy tarbiya darslaridan tashqari sog'lomlashtiruvchi sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni xohlaysizmi?" –degan cavolga 61,5% talabalar ha, shug'ullanishni xohlayman, 23,1% talabalar sog'lomlashtirish va sog'lom turmush tarzi haqida bilimlar hajmini oshirsak yaxshi bo'lardi, degan fikrni ma'lum qilish. 15,4% talabalar jismoniy tarbiya darslarining o'zi yetarli darajada degan fikrni bildirishdi.

To'rtinchi savol "Sport bilan shug'ullanishga nima to'sqinlik qiladi?" –degan cavolga 24,7% talabalar sport bilan shug'ullanishi, 47,8% boshqa fanlardan o'quv vazifalarning ko'payib ketishi, vaqtning yetishmasligi va o'tkazilgan o'quv mashg'ulotlardan so'ng surunkali toliqishni, 17,6% talabalar qad-qomatdagi kamchiliklar yoki jismoniy tayyorgarlik darajasining pastligini va shu sababli uyalishlarini, mashqlarni bajarishda zarur ko'nikmalarning yoki qiziqishni yo'qligi, sport bilan shug'ullanishga motivatsiyaning yo'qligi, ma'lum qilishgan bo'lsa, 9,9% talabalar o'zlarining bo'sh vaqtlarini boshqa faoliyat turlari bilan to'ldirishni afzal ko'rishlarini bildirishgan.

Beshinchi savol "Siz darsdan tashqari sport-sog'lomlashtirish turizmi bilan shug'ullanishni xohlaysizmi?" –degan cavolga 81,9% talabalar ha, sport-sog'lomlashtirish turizmi bilan shug'ullanish xohshim bor, 13,7% talabalar boshqa sport turi bilan shug'ullanaman, 4,4 % talabalar turizmni boshqa shakillari bilan shug'ullanishni hohlamayman degan javobni bildirishdi.

Anketa so'rovnomasi natijalari tahlilidan ma'lum bo'ldiki, talaba yoshlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojlari yuqori bo'lib, sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlari dasturni ishlab chiqish va amaliyotga joriy

etish dolzarbligini ko'rsatdi. Tadqiqot maqsadini amalga oshirish, talabalarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish hamda salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida sport-sog'lomlashtirish turizmi asosida mashg'ulotlar dasturi hamda algoritmlangan yo'nalishlar ishlab chiqildi. "Sport-sog'lomlashtirish turizmi" dasturining o'quv va mavzuiy qismi bir yillik o'qish uchun taqsimlangan bo'lib, ta'lim muassasalarida turizmga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning mavjud usullarini tahlil qilish asosida, shuningdek, pedagogik kuzatuvlar natijalari va murakkab uskunalarni talab qilmasligi, talabalar uchun ularning qulayligini hisobga olgan holda amalga oshirildi (1-jadval).

1-jadval

“Sport-sog'lomlashtirish turizmi” dasturlarining 1 yillik ta'lim uchun o'quv- mavzuiy bo'limi taqsimoti

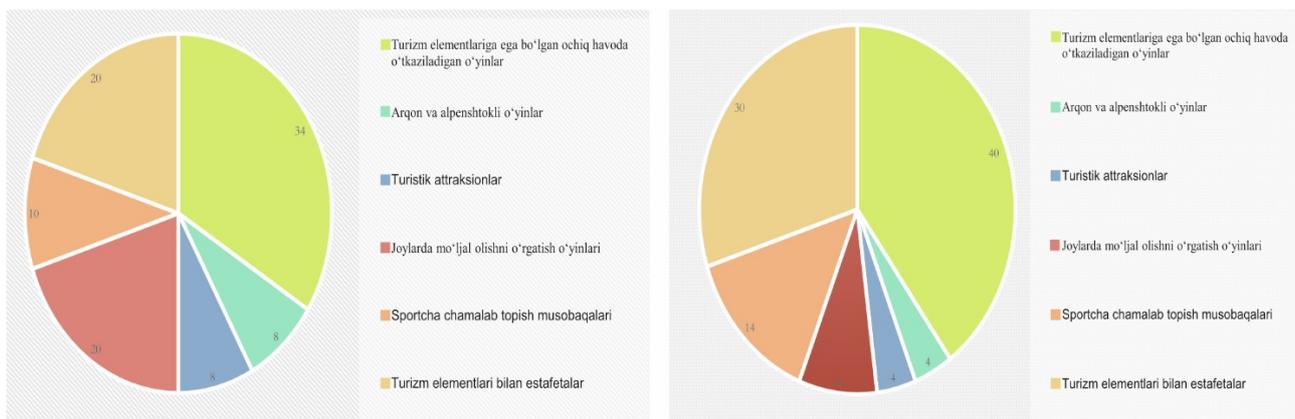
T/r	Dastur bo'limlari	Dastur	
		soati	foizida, %
1.	Kirish	4	1,9 %
2.	Turistik turmish malakalari	34	15,7 %
3.	Topografik bilimlar	14	6,5 %
4.	Mo'ljal olish malakalari	34	15,7 %
5.	Gigiena va birinchi tibbiy yordam	18	8,3 %
6.	O'lkashunoslik bilimlar	12	5,6 %
7.	Sport-sog'lomlashtirish yo'nalishi, turizmga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi	100	46,3 %

Tajriba guruhiga jalb qilingan talabalari ishlab chiqilgan dastur bo'yicha haftasiga uch marotaba ikki akademik soatdan sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarida shug'ullandilar, bu o'quv yiliga jami 216 soatni tashkil qiladi. Dastur asosiy bo'limlar va dastur materiallarini o'tish ketma-ketligi namunaviy 2-jadvalda keltirilgan.

Sport-sog'lomlashtirish dasturga kiritilgan yo'nalishlarni qisqacha mazmuni quydagilardan iborat: **Kirish:** Turizmning sog'lomlashtirishdagi o'рни; Turistlarning o'zini tutish qoidalari. **Turistik turmish malakalari:** tabiiy muhitda xavfsizlik texnikasi, uyda va oliygohda xavfsizlik texnikasi; shaxsiy anjomlar va ularni asrash, turistik sayrda suv ichish rejimi, guruh jihozlari va va ularni saqlash, navbatchilarni tashkil qilish va tabiatni qo'riqlash, turistik sayrlar. **Topografik bilimlar:** Mening uyim, mening universitetim yo'nalishlar loyixasini tuzish, Joy rejasini tuzish, Shartli belgilarni aniqlash. **Mo'ljal olish malakalari:** Ufq tomonlari bo'yicha mo'ljal olish, joyda mo'ljal olish, mo'ljal olish usullari, turistik sayrlarda mo'ljal olish. **Gigienasi va birinchi yordam:** Turistlar shaxsiy gigienasi, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, yaralarni tozalash va bog'ichlar qo'yish, yakka va gurux tibbiy dori qutichalari, jaroxatlangan, yurish holiga ega bo'lmaganlarni tashish yoki to'siqlardan olib o'tish

usullari. **O‘lkashunoslik bilimlar:** Mening o‘lkam tabiati, turistik sayrlarda ta’lim muassasasi, jamoat, davlat yoki ilmiy o‘lkashunoslik ishlari bilan tanishtirish. **Sport-sog‘lomlashtirish yo‘nalishi, Sport-sog‘lomlashtirish turizmiga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi:** Turizm elementlari bilan ochiq havoda o‘tkaziladigan o‘yinlar va estafetalar majmuasini qo‘llash orqali talabalarni sog‘lomlashtirish, jismoniy sifatlarini va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish. Tibbiy ko‘rik va nazorat.

Sport-sog‘lomlashtirish turizmi dasturning asosiy bandi. Sport-sog‘lomlashtirish yo‘nalishi, turizmga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi bo‘lib, u o‘quv yili uchun ishlab chiqilgan, ikkita semestrta taqsimlanib, talaba yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog‘lig‘ini yaxshilashga qaratilgan 1-rasm.



1-rasm. “Sport-sog‘lomlashtirish yo‘nalishi, turizmga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi” dan 1 va 2-semestrda foydalanish ko‘rsatkichlari, %.

Talabalarda jismoniy sifatlari - turli harakatli o‘yinlar asosida rivojlantiriladi. Mazkur jismoniy sifatlari turizmga muhim hisoblanadi. Mashqlarni talabalarning individual tana xususiyatlariga mos tanlash va saralash maqsadga muvofiqdir. Saralangan mashqlarni talabalarning fiziologik barqaror dinamik holatlariga mos tashkil etilgan jarayonda qo‘llasa, talabalar uchun ijobiy ta’sir qiladi, aks holda esa, salomatlikka zarar yetishi mumkin. Har bir talabaning jismoniy imkoniyatlariga mos holda mashqlarni turkumlagan holda mashg‘ulotlarda qo‘llashga tadqiqotda e’tibor qaratildi. Ushbu sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlarining uslubiy tuzilmasi talabalarda turistik turmush malakalarini visual dinamikada intensiv rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini hordiq va jismoniy harakat integrasiyasi muhitida integrativ qo‘llash imkonini beradi.

Sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlarining uslubiy tuzilmasida berilgan va tajribada qo‘llanilgan **turistik yunalishlar bo‘yicha o‘yinlarning** nomlari berilgan (3-jadvalga qarang).

**Sport-sogʻlomlashtirish turizmi dastur materialini oʻtish
reja – jadvali (oktabr-yanvar)**

T/r	Dastur boʻlimlari	Mashgʻulot raqamlari																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
	Nazariy maʼlumotlar	Mashgʻulotlar jarayonida																										
I	Kirish	+	+	+	+																							
II	Turistik turmush malakalar	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
III	Topografik bilimlar		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
IV	Moʻljal olish malakalari	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
V	Gigiena va birinchi tibbiy yordam		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
VI	Oʻlkashunoslik bilimlar	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
VII	Sport-sogʻlomlashtirish yoʻnalishi, turizmga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlarining uslubiy tuzilmasidagi turistik yunalishlar bo'yicha o'yinlar

№	Majmua yo'nalishlari	Rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar	O'yinlarning nomlari
1.	Turizm elementlariga ega bo'lgan ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar	Kuch, tezkorlik, chaqqonlik (koordinatsiya), egiluvchanlik, chidamlilik.	Xoda ustidan o'tish, do'stim, terakni berib tur, ovozga mo'ljal olish, bayroqcha tomon, do'ngliklar bo'ylab, osilgan tarzda o'tish, o'rmon bo'ylab yugurish, suv tashuvchilar, toshchani olish, nayza, ko'z bilan chamalovchi, belgilar, do'stim, savatcha, botqoqlik orqali o'tish, kim uzoqroq, yuk xaltaga joylashtir, chegaralangan yo'lakda quvlashmashoq, nishablik bo'ylab yuqoriga, eng e'tiborli, vaqtni xis et, mergan otuvchi, o'rmon – botqoqlik – ko'l, ko'z bilan chamalashni rivojlantir.
2.	Arqon va alpenshtokli o'yinlar		Arqon bilan mashqlar; gorizontol xolatdagi arqon ustida mashqlar, vertikal arqon ustidagi mashqlar, uddaburon o'rovchilar, toshchani ol, ko'rmasdan tugun bog'lash, arqon tortish, harakatli ring, kim kuchliroq?, muvozanat saqlash bo'yicha mashq, Alpshtok bilan mashqlar: nayzacha otuvchilar, kabutar, yer o'lchovchilar, chiziq ortiga tort, ushla.
3.	Turistik attraksionlar		Koordinatsiyani tekshirish, viktorina, qopqon bilan yugurish, oyoq belanchaklari, ipni yoki arqonni bog'lash usullari. jamoaviy sakrash.
4.	Joylarda mo'ljal olishni o'rgatish o'yinlari		Dunyo tomonlari, kompasni mo'ljallash, nishonga tekkiz», xazina axtarish, mo'ljalni top, masofani aniqla, olis masofani aniqlash.
5.	Sportcha chamalab topish musobaqalari		Tez belgilash bellashuvi, joyda mo'ljal olish bellashuvi, sportcha chamalab topish bellashuvi.
6.	Turizm elementlari bilan estafetalar		Turistik (o'rmon) estafeta, turistik (ta'lim muassasa) estafeta, turistik yo'lak, harakat usullarini almashtirib estafeta, o'rmalash va tirmashish estafetasi, turistik tez yordam, muvozanat elementlari bilan estafeta, to'siq yo'lagida estafeta, o'rmon jumbog'i estafetasi.

Dissertatsiyaning **“Oliy ta’lim muassasasi talabalari uchun sport-sog‘lomlashtirish turizmi dasturining samaradorligini tajribada asoslash”** deb nomlangan to‘rtinchi bobida mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo‘lmagan OTM talaba yoshlarini sog‘lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini oshirishda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur va algoritmlangan piyoda yurish yo‘nalishlari hamda dasturdagi turizm mashg‘uloti mazmuni va didaktik ta‘minoti, notanish makonda mo‘ljallanish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi individual dastur samaradorligini baholash uchun akademik va sayohat mashg‘ulotlarida variativlikda qo‘llash bo‘yicha pedagogik nazorat testlarining qiyosiy tahlili yoritilgan.

Oliy ta’lim muassasasi talabalarida olib borilgan pedagogik tajriba natijalari tajriba va nazorat guruhlarida bo‘yicha talabalarning jismoniy rivojlanish, morfofunksional holati ko‘rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili 4-jadvalda berilgan.

Tajriba guruhida tana uzunligi o‘rtacha 172.4 sm., o‘quv yili oxirida o‘rtacha 174.4 sm.ni, tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.59$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o‘quv yili boshida o‘rtacha 172.9 sm.ni, o‘quv yili oxirida esa 174.9 sm.ni tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi. ($t=0.56$; $P>0.05$). Tana vazni tajriba guruhida o‘rtacha 67.7 kg.ga teng bo‘lgan bo‘lsa, o‘quv yili oxirida o‘rtacha 69.87kg.ni tashkil qilib, ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.99$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o‘quv yili boshida o‘rtacha natija 68.1 kg.ni, o‘quv yili oxirida esa 70.01 kg.ni tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi. ($t=0.74$; $P>0.05$).

Tajriba guruhida YuQS tinch holatda (marta/daqiqaga) dastlab o‘rtacha 78.4 marta/daqiqaga teng bo‘lgan bo‘lsa, o‘quv yili oxirida o‘rtacha 76.4 marta/daqiqani tashkil qilib, ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.36$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o‘quv yili boshida o‘rtacha natija 77.9 marta/daqiqaga ni tashkil etdi o‘quv yili oxirida esa 77.1 marta/daqiqaga teng bo‘lib, ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi. ($t=0.48$; $P>0.05$).

Tajriba guruhida o‘quv yili boshida sistolik arterial bosim, (mm.s.u.) o‘rtacha 118.87 mm.s.u.ga teng bo‘lgan bo‘lsa, o‘quv yili oxirida o‘rtacha 119.8 mm.s.u.ni tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.45$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o‘quv yili boshida o‘rtacha natija 119.2 mm.s.u.ni tashkil etdi, o‘quv yili oxirida esa 119.3 mm.s.u.ni tashkil qilib, ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.48$; $P>0.05$).

Tajriba guruhida o‘quv yili boshida diastolik arterial bosim, (mm.s.u.) o‘rtacha 77.8 mm.s.u.ga teng bo‘lgan bo‘lsa, o‘quv yili oxirida o‘rtacha 79.8 mm.s.u.ni tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.57$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o‘quv yili boshida o‘rtacha natija 78.9 mm.s.u.ni tashkil etdi, o‘quv yili oxirida esa 78.07 mm.s.u.ni tashkil qilib, ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.56$; $P>0.05$).

O‘pkaning tiriklik sig‘imi (mil.litr) tajriba guruhida o‘quv yili boshida o‘rtacha 3324,35 ml.ni, o‘quv yili oxirida o‘rtacha 3540,97 ml.ni tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. ($t=4.13$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o‘quv yili boshida 3315,5 ml.ni tashkil etdi, o‘quv yili oxirida esa 3409,4 ml.ni tashkil etib,

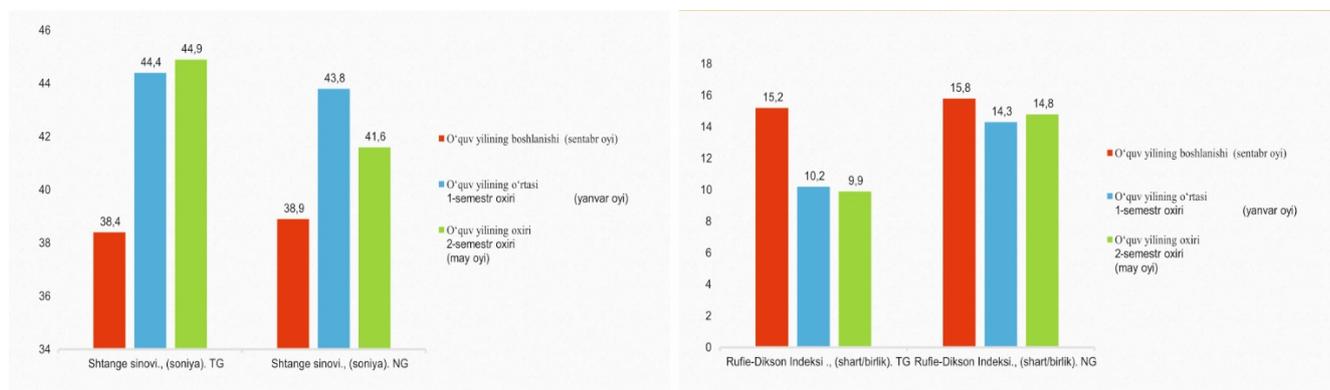
ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.81$; $P>0.05$).

O'quv yili boshida tajriba guruhida shtange testi (sinovi) ko'rsatkichlari (soniya) o'rtacha 38.4 soniyani, o'quv yili oxirida o'rtacha 44.9 soniyani tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi ($t=6.63$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 38.9 soniyani, o'quv yili oxirida 41.6 soniyani tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.98$; $P>0.05$).

Tajriba guruhida genche testi (sinovi) (soniya) ko'rsatkichlari o'rtacha 31.2 soniyani, o'quv yili oxirida esa o'rtacha 35.1 soniyani tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=4.57$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 32.1 soniyani, o'quv yili oxirida 33.1 soniyani tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.90$; $P>0.05$).

O'quv yili boshida tajriba guruhida Rufe-Dikson indeksi (shart/birlik) o'rtacha 15.2 shart./bir.ni, o'quv yili oxirida o'rtacha 9.9 shart./bir.ni, tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=12.8$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 15.8 shart./bir.ni, o'quv yili oxirida esa 14.80 shart./bir.ni tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.89$; $P>0.05$).

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sport-sog'lomlashtirish turizmi dastur qo'llanilganligi bois tajriba guruhida yaxshi o'zgarishlar yuzaga keldi. bu esa biz ishlab chiqqan dasturning samarali ekanligini tasdiqlaydi. Tajriba guruhi talabalarining jismoniy rivojlanishi, morfofunksional holati ko'rsatkichlaridan ishonchli statistik farqlari va o'zgarish dinamikasi yuqori bo'lganlari 2-rasmda keltirilgan.



2-rasm. Tajriba va nazorat guruxlarida o'quv yili davomida jismoniy rivojlanish, morfofunksional holati ko'rsatkichlarining eng yaxshi o'zgarish dinamikalari (TG-n=27; NG-n=28).

Tajriba va nazorat guruxlarida o'quv yili davomida jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional holati ko'rsatkichlarinin o'zgarish dinamikasi (TG-n=27; NG-n=28).

T/r	Testlar	Tadqiqot guruhlari	Tadqiqot bosqichlari									Student, t-mezeni bo'yicha farqlar	
			O'quv yilining boshlanishi (sentabr oyi) (1)			1-semestr oxiri (yanvar oyi) (2)			2-semestr oxiri (may oyi) (3)			T (1-3)	P
			\bar{X}	Σ	V%	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Tana uzunligi (Sm).	TG	172,4	11,9	6,90	172,8	11,2	6,48	174,4	11,7	6,70	0.59	>0.05
		NG	172,9	12,8	7,40	173,1	10,8	6,23	174,9	12,1	6,91	0.56	>0.05
2	Tana vazni (kg).	TG	67,7	8,2	12,11	68,2	9,2	13,48	69,87	7,2	10,30	0.99	>0.05
		NG	68,1	9,1	13,36	68,9	10,1	14,65	70,01	9,1	12,99	0.74	>0.05
3	YuQS tinch holatda (marta/daqiqqa).	TG	78,4	4,8	6,12	77,9	5,8	7,44	76,4	5,5	7,19	1.36	>0.05
		NG	77,9	5,2	6,67	77,2	5,9	7,64	77,1	6,4	8,30	0.48	>0.05
4	Sistolik arterial bosim (mm.s.u.).	TG	118,8	5,78	4,86	119,18	8,78	7,36	119,8	9,52	7,94	0.45	>0.05
		NG	119,2	6,96	5,83	119,87	7,96	6,64	119,3	8,86	7,43	0.04	>0.05
	Diastolik arterial bosim (mm.s.u.).	TG	77,8	3,87	4,97	78,3	3,87	4,94	79,8	5,01	6,27	1.57	>0.05
		NG	78,9	4,11	5,20	78,9	4,11	5,20	78,07	6,11	7,82	0.56	>0.05
5	O'TS (ml).	TG	3324,35	184,3	5,54	3499,55	196,1	5,60	3540,97	186,1	5,25	4.13	<0.001
		NG	3315,5	179,5	5,41	3368,4	201,5	5,73	3409,4	186,1	8,12	1.81	>0.05
6	Shtange (soniya).	TG	38,4	2,01	5,23	44,4	3,11	7,00	44,9	4,47	9,14	6.63	<0.001
		NG	38,9	1,99	5,11	43,89	4,51	10,27	41,6	6,51	15,67	1.98	>0.05
7	Genche (soniya).	TG	31,2	1,45	4,64	39,9	3,45	8,64	35,1	4,01	9,52	4.57	<0.001
		NG	32,1	1,09	3,395	38,9	4,09	10,51	33,1	5,43	13,21	0.90	>0.05
8	Rufe-Dikson indeksi., (shart/birlik).	TG	15,2	2,01	13,22	10,2	1,47	14,41	9,9	0,47	4,74	12.8	<0.001
		NG	15,8	2,22	14,05	14,30	1,56	10,9	14,80	1,42	9,59	1.89	>0.05

Izoh: (*=0.05, **=0.01, ***=0.001) - Student –t mezeni bo'yicha ishonchli farqlar aniqlangan.

Oliy ta'lim muassasasi talabalarida olib borilgan pedagogik tajriba natijalari tajriba va nazorat guruhlari bo'yicha talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili 5-jadvalda berilgan.

Oliy ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida o'quv yili boshida o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari tajriba guruhida 100 m.ga yugurish mashqida (soniya) o'rtacha natija 13.94 soniyani, o'quv yili oxirida o'rtacha 13.72 soniyani tashkil qilib? yil boshida va oxiridagi ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.92$; $P>0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 13.89 soniyani tashkil etdi, o'quv yili oxirida 13.80 soniyaga teng bo'ldi, yil boshida va oxiridagi ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.79$; $P>0.05$).

Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida (sm) o'rtacha natija 195.77 sm, o'quv yili oxirida o'rtacha 205.62 sm,ni, tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=2.87$; $P<0.01$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida 196.64 sm,ni, tashkil etdi, o'quv yili oxirida 201.78 sm,ga teng bo'ldi, ko'rsatkichlar o'rtasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.83$; $P>0.05$).

Turnikda tortilish mashqida (marta) tajriba guruhida o'rtacha natija 8.11 martani, o'quv yili oxirida o'rtacha 10.10 martani tashkil qilib, natijalar orasida o'sish ko'rsatkichlari ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=3.99$; $P<0.001$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 8.78 martani tashkil etgan bo'lsa, o'quv yili oxirida 9.5 martani tashkil etib, ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.53$; $P>0.05$).

3x10 metra mokisimon yugurish testida (soniya) tajriba guruhida o'rtacha natija 6.59 soniyani, o'quv yili oxirida o'rtacha 6.38 soniyani tashkil qilib, natijalar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=2.46$; $P<0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 6.67 soniyani tashkil etdi, o'quv yili oxirida 6.58 soniyaga teng bo'lidi, bunda ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=0.86$; $P>0.05$).

Kuperning uch mil yurish tesida (daq.soniya) tajriba guruhida o'rtacha natija 41.5 daq.s, o'quv yili oxirida o'rtacha 38.52 daq.s,ni, tashkil qilib, natijalar o'rtasida o'sish ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=4.53$; $P<0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 42.53 daq.s,ni, tashkil etdi, o'quv yili oxirida 41.57 daq.s,ni, tashkil etib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.16$; $P>0.05$).

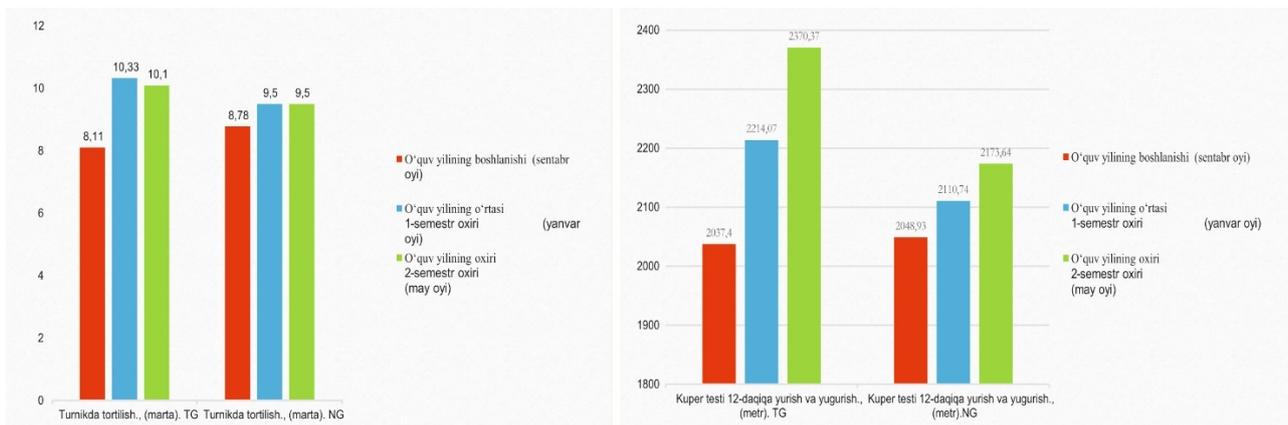
Kuperning 12 daqiqalik yurish va yugurish testida (metr) tajriba guruhida o'rtacha natija 2037.40 metrni, o'quv yili oxirida o'rtacha 2370.37 metrni tashkil qilib, ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi ($t=6.81$; $P<0.05$). Nazorat guruhida esa o'quv yili boshida o'rtacha natija 2048.93 metrni tashkil etdi, o'quv yili oxirida 2173.64 metra teng bo'ldi, ko'rsatkichlar o'rtasida ishonchli statistik farqlar kuzatilmadi ($t=1.83$; $P>0.05$).

Tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlaridan ishonchli statistik farqlari va o'zgarish dinamikasi yuqori bo'lganlari 3-rasmda keltirilgan.

Tajriba va nazorat guruhlarda o'quv yili davomida jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (TG-n=27; NG-n=28).

T/r	Testlar	Tadqiqot guruhlari	Tadqiqot bosqichlari									Student, t-mezone bo'yicha farqlar	
			O'quv yilining boshlanishi (sentabr oyi) (1)			1-semestr oxiri (yanvar oyi) (2)			2-semestr oxiri (may oyi) (3)			T (1-3)	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	100 metrga yugurish (soniya)	TG	13.94	0.40	2,87	13.65	0.51	3,73	13.72	0.41	2,98	1.92	>0.05
		NG	13.89	0.43	3,11	13.82	0.39	2,82	13.80	0.37	2,68	0.79	>0.05
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	TG	195.77	11,87	6,06	203.74	10,22	5,01	205,62	12,37	6,01	2.87	<0.01
		NG	196,64	10,91	5,55	200,67	10,88	5,42	201,78	8,77	4,34	1.83	>0.05
3	Turnikda tortilish (marta)	TG	8,11	1,50	16,48	10,33	1,41	13,68	10,10	1,99	19,71	3.99	<0.001
		NG	8,78	1,75	19,92	9.5	1,89	19,95	9.5	1,55	16,31	1.53	>0.05
4	3x10 metrga mokisimon yugurish (soniya)	TG	6,59	0,33	5,10	6,23	0,19	3,12	6,38	0,27	4,23	2.46	<0.05
		NG	6,67	0,40	6,08	6,34	0,27	4,34	6,58	0,34	5,16	0.86	>0.05
5	Uch mil yurish (K. Kuper bo'yicha 4800 metr.) (daqiqqa)	TG	41.50	2.58	6.18	39.11	3.96	10.13	38.52	2.03	5.22	4.53	<0.001
		NG	42.53	3.26	7.66	41.59	3.45	8.52	41.57	2.51	6.12	1.16	>0.05
6	Kuper testi 12-daqiqalik yurish va yugurish (metr)	TG	2037,40	185.29	9,09	2214,07	265.24	11,98	2370,37	158.95	6,70	6.81	<0.001
		NG	2048,93	243,75	11.89	2110,74	276,90	13.12	2173,64	236,41	10.87	1.83	>0.05

Izoh: (*=0.05, **=0.01, ***=0.001) - Student -t mezone bo'yicha ishonchli farqlar aniqlangan.



3-rasm. Tajriba va nazorat guruxlarining o'quv yili davomida jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatgichlarining eng yaxshi o'zgarish dinamikasi (TG-n=27; NG-n=28).

XULOSALAR

1. Talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha xuquqiy- me'yoriy xujjatlarning o'tkazilgan tahlili va adabiy manbalar ma'lumotlarini umumlashtirish shundan dalolat beradiki, sport-sog'lomlashtirish turizmi, jismoniy madaniyat vositasi sifatida, muhim o'quv, sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy vazifaga ega, harakat faolligini oshirishga imkon beradi, jismoniy tayyorgarlik va funksional holatni yaxshilaydi, hayotiy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga yordam beradi, talabalarning zarur shaxsiy-intellektual, ruhiy, irodaviy sifatlarini shakllantiradi.

2. Ayni vaqtda shu aniqlandiki, oliy ta'lim muassasalarida ish amaliyotida sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida vosita sifatida foydalanishga juda kam e'tibor qaratilib, sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalarini majmuaviy qo'llash, o'quv-uslubiy materiallarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalarning yetishmasligi, umuman olganda, talabalarning jismoniy madaniyat nazariyasida ham, amaliyotida ham kuzatilmoqda.

3. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, shuningdek, pedagogik testlash natijalariga asosan jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi talab darajasida emasligi aniqlandi.

4. Maxsus tanlangan testlar bo'yicha dastlabki pedagogik testlash natijasida shu aniqlandiki, OTM sharoitida o'tkaziladigan akademik mashg'ulotlar doirasida talabalarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini samarali rivojlantirishni ta'minlamaydi, bu o'quv yili mobaynida dastlabki olingan testlarda statistik yaxshilanish dinamikasining yo'qligi bilan tasdiqlanadi.

5. Anketa so'rovnomasi orqali shu aniqlandiki, 60% respondentlar OTMda sport to'garaklari darsdan tashqari vaqtlarda olib boriladi, degan fikrni bildirgan bo'lsa, 30% mutaxassislar to'garaklar olib borilmasligini bildirdi. 10% so'raluvchilarning fikricha, sport to'garaklariga keladigan talabalarning ko'p qismi jismoniy madaniyat fakultetida tahsil olayotgan talabalardan iborat. Bundan ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan yo'nalishlarda tahsil olayotgan talabalarning sport turlariga qiziqishlari yo'q. Anketa so'rovnomasi jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashmagan ta'lim yo'nalishidagi 81,9% talabalar sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni xohlashlarini ko'rsatdi.

6. Majmuaviy dasturning samaradorligini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba va sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalarining qo'llanilishi uning yetarlicha yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqladi. Statistik ishonchli o'zgarishlar tajriba guruhi talabalarining morfofunktsional holati ko'rsatkichlarida aks etdi: O'TS 6,5 % ga, Shtange sinovi ko'rsatkichlari 17% ga, Genche sinovi natijalari 12,5% ga., Rufe-Dikson indeksi 35 % ga oshdi. . Statistik ishonchli o'zgarishlar tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha turgan joydan uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, 3x10 metrga mokisimon yugurish, uch mil yurish, 12 daqiqa yurish va yugurish ko'rsatkichlari 5 %, 24 %, 3,2 %, 7,1 %, 16,3 % ga oshdi.

7. Pedagogik tajriba natijalari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sport-sog'lomlashtirish turizmi bo'yicha turizmi mashg'ulotlari va mutaxassisligi jismoniy tarbiya bo'lmagan oliy ta'lim muassasasi talabalari uchun ishlab chiqilgan dam olish kunlarda piyoda sayrlarni amalga oshirish algoritmi samaradorligini, shuningdek, OTMda mavjud an'anaviy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish dasturlariga nisbatan harakatli o'yinlarni va turistik yo'nalishga ega estafetalarni darsdan tashqari vaqtda ta'lim jarayoniga kiritish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalarning maqsadga muvofiqligini isbotladi.

8. Tajriba guruhida olib borilgan tadqiqotlar davomida o'quv yilining kuzgi semestrda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turizm elementlari bilan ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar 34%ni, turizm elementlari bilan estafetalar 20%ni, mo'ljal olishni o'rgatuvchi o'yinlar 20%ni va ikkinchi semestrda 30%ni va 8%ni tashkil qildi. Shu bilan birga, turistik yo'nalishga ega bo'lgan ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar va estafetalar talabalarda harakatlarni bajarishda diqqatini jamlash, harakatlarning aniqligi va makonda to'g'ri mo'ljal olish, harakatlarning epcilligi va tezkorligi, harakatlarni jamoa bilan bir xil sur'atda bajarish qobiliyatlarini rivojlantirdi.

AMALIY TAVSIYALAR

Dissertatsiya ishida sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalari yordamida talabalarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional holatini yaxshilash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalar beriladi:

1. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba yoshlarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini tizimlashtirilgan sog'lomlashtirish turizmi vositalari asosida, turizmga ixtisoslashgan mashqlar majmuasi, piyoda yurish mashg'ulotlari mazmuni va xususiyatlari organizmning toliqish va qayta tiklanish vaqtining o'zgarishi hisobiga yuklama me'yorlarini optimallashtirish kerak bo'ladi.

2. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining salomatligini mustahkamlash, funktsional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida ishlab chiqilgan yo'nalishlar bo'yicha piyoda yurish talabalarining organizmga ijobiy ta'sir qilish imkoniyatini yaratadi.

3. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining extiyojlaridan kelib chiqqan holda turizm to'garaklariga jalb qilish orqali ularning sog'ligi, jismoniy va morfofunktsional holatini, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish imkoniyatlari yaratiladi.

4. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasini oshirishga qaratilgan sog'lomlashtirish turizmi vositalarini tizimlashtirish asosida mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi

**РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПРИ НАУЧНОМ СОВЕТЕ
DSc.03/30.04.2021.Ped.82.03 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ
СТЕПЕНЕЙ ПРИ ЧИРЧИКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАШАРИПОВ АЗАМАТ КОМУЛЖОНОВИЧ

**СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик - 2023

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована под номером B2021.1.PhD/Ped2332 в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на сайте Ученого совета (cspi.uz.ilmiy-kengash) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www. .ziyonet.uz).

Научный руководитель : **Копалов Санжарбек Улугбекович**
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты : **Рахматова Дилноза Нигбаевна**
доктор педагогических наук, доцент
Корав Самаррадин Баракаевич
доктор философии по педагогическим наукам
(PhD)

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится “_____” _____ 2023 года в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.04.2021.Ped.82.03 при Чирчикском государственном педагогическом университете (Адрес: 111720, Ташкентская область, город Чирчик, улица Амира Темура, 104. Тел.: (+998) 70-712-27-55; факс: (+998) 70-712-45-41; электронная почта: tvchdri@edu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Чирчикского государственного педагогического университета (регистрационный номер №_____) Адрес: 111720, Ташкентская область, город Чирчик, улица Амира Темура, 104. Тел. : (+998) 70-712-27-55; факс: (+998) 70-712-45-41.

Автореферат диссертации разослан «_____» _____ 2023 года.

(протокол реестра рассылки № _____ от “_____” _____ 2023 года).

Ж.Э.Усаров

Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

Д.М.Махмудова

Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

Р.А.Эшчанов

Председатель Научного семинара при
Научном совете по присуждению
ученых степеней, д.б.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации докторской философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Во многих странах мира вопросы укрепления здоровья населения, формирования здоровой нации, развития физической культуры и спорта, повышения работоспособности и повышения эффективности труда остаются в числе приоритетных направлений. В настоящее время экологические проблемы в мире, несоблюдение принципов здорового образа жизни являются причиной возникновения ряда проблем, связанных со здоровьем. Поэтому проблема поднятия здоровья человека на более высокий уровень с помощью различных научно обоснованных средств является актуальной.

В результате наблюдения за мировой практикой можно убедиться, что проведена большая научно-исследовательская работа по развитию физических качеств и функционального состояния студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, не специализирующихся на спорте, и повышению эффективности технико-тактических действий по видам спорту. В то же время резко возрастает потребность в привлечении всех слоев населения к занятиям массовым спортом, изучению физической подготовленности и функционального состояния студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, внедрении в практику спортивно-оздоровительного туризма с учетом природно-климатических и экологических условий. Проводится ряд научно-исследовательских работ в связи с улучшением физического развития и здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, не специализирующихся на спорте, и формированием жизненных навыков посредством оздоровительного туризма. По научно-статистическим данным, у студентов высших учебных заведений в результате занятий физической культурой удовлетворяется лишь 12 % потребности организма в двигательной активности. Именно с этой точки зрения проблема укрепления здоровья студенческой молодежи различными средствами, в том числе спортивно-оздоровительным туризмом, является весьма актуальной.

Модернизация системы высшего образования в нашей республике ставит задачу подготовки квалифицированных кадров, конкурентоспособных, физически и психически зрелых, обладающих широким спектром интеллектуального потенциала, высокой работоспособностью, жизненными качествами.¹ В то же время количество часов, отводимых на физическую культуру в высших учебных заведениях, сокращается. Исходя из этого, в целях профилактики проблем, связанных с физическим состоянием и здоровьем студенческой молодежи, привлечения ее к здоровому образу жизни, формирования необходимых жизненных навыков, улучшения физической подготовленности и функционального состояния вопросы организации кружков туризма, наряду со спортом во внеучебное время, после научного изучения интересов студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом, являются одной из актуальных проблем. Спортивно-оздоровительный туризм, особенно пеший туризм, являющийся одним из эффективных средств

¹ Выступление Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева на «Совещании, посвященном развитию физической культуры и спорта», 21 сентября 2018 г., «Халк сози газета», стр. 1–2.

укрепления здоровья студентов, соблюдения принципов здорового образа жизни, повышения их двигательной активности, необходимо внедрять в образовательный процесс высших учебных заведений, для чего необходимо совершенствовать государственные образовательные стандарты и учебные программы.

Диссертационная работа в определенной мере служит для реализации задач, указанных в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 65 «О широкой пропаганде здорового образа жизни в Узбекистане и привлечение населения к занятиям физической культурой и массовым спортом» от 29 января 2019 года, в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30 октября 2020 года, в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-6199 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы государственного управления в сфере туризма, спорта и культурного наследия», в Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-3514 «О мерах по обеспечению ускоренного развития внутреннего туризма» от 7 февраля 2018 года, в Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-232 «О дополнительных мерах по диверсификации услуг внутреннего туризма» от 30 апреля 2022 года, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 735 «О поддержке здорового образа жизни населения и повышении физической активности» от 19 ноября 2020 года, а также в иных нормативно-правовых документах в области содействия популяризации физической культуры и спорта.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологии Республики I. «Формирование системы инновационных идей в области социального, правового, экономического, культурного, духовно-образовательного развития информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. По развитию физической подготовленности студентов высших учебных заведений учеными-педагогами нашей республики, организации занятий физической культурой и здоровьем в рамках учебного процесса и вне учебы с учетом их здоровья и интересов, а также обучению ведению здорового образа жизни, укреплению состояния здоровья, повышению уровня морфофункциональной и физической подготовленности В.Ш. Рахимов, Т.Е. Набиев, А.А. Абдурахманова, В.С. Косимова, К.Б. Мухаммадиев и другие проводили научно-исследовательские работы.

В странах Содружества Независимых Государств исследуются методы использования спортивно-оздоровительного туризма для развития физических качеств студентов, сохранения и укрепления их здоровья, а также вопросы спортивно-оздоровительного туризма как комплекса средств по физическому воспитанию такими учеными, как: И.Н. Овсянникова, Ю.А. Васильковская,

В.А.Квартальнов, О.О. Бриллиантова, А.А. Федякин, В.И. Радченко, В.В. Лихолетов, Д.А. Почебут, Т.Ю. Тарасеня, Б.Г. Гаджиев и др.

Актуальные проблемы использования средств спортивного туризма в области развития физической культуры и спорта и пропаганды здорового образа жизни среди населения, в том числе студенческой молодежи, являющейся социально активным слоем населения, отражены в научно-исследовательских работах таких ведущих зарубежных специалистов, как: J.Standeven, P.D.Кноп, D.M.Turco. R.Riley, K.Swart и др.

Связь диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Данная диссертация выполнена в рамках плана фундаментальных научно-исследовательских работ Государственного университета физического воспитания и спорта Узбекистана на тему № V/1/4 «Проблемы организации и развития туризма в образовательных учреждениях, жилых местах населения, в местах отдыха и оздоровления, организациях и предприятиях».

Цель исследования является обоснование на опыте повышение уровня морфофункциональной и физической подготовки, укрепления здоровья студентов, специальностью которых не является физическое воспитание, средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи исследования:

определить годовую динамику физического развития, морфофункционального уровня и уровня физической подготовленности студентов, не имеющих специальности физического воспитания;

уточнение отношения специалистов и студентов, обучающихся по непрофильным направлениям физического воспитания высших учебных заведений, к физической культуре и спорту, разработка методической структуры анкетных вопросов и спортивно-оздоровительной туристической подготовки;

подбор подвижных игр с элементами туризма, развивающих физические качества студентов вуза в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом;

разработка программы спортивно-оздоровительного туризма на основе применения комплекса упражнений, специализированных в туризме, на основе опыта влияния алгоритмических маршрутов пешего туризма выходного дня на физическое развитие, морфофункциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов.

Объектом исследования взят процесс оздоровления и физической подготовки студентов Ургенчского государственного университета по непрофильным направлениям физического воспитания.

Предметом исследования являются организационно-методические основы использования поездок по туристическим направлениям, средства и методы совершенствования морфофункциональной и физической подготовленности при организации спортивно-оздоровительной туристической подготовки студентов высшего учебного заведения.

Методы исследования. В исследовании использовались методы анализа научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения,

педагогического опыта, педагогического тестирования, математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

в диагностическом контексте доказано обеспечение средствами циклического мониторинга, позволяющего сравнить объективные показатели процесса стабилизации состояния морфофункциональной и физической подготовки студентов, специальностью которых не является физическое воспитание;

совершенствована методическая структура упражнений спортивно-оздоровительного туризма путем интегративного применения комплекса упражнений, интенсивно развивающих в визуальной динамике у студентов туристическую жизнь, в условиях интеграции отдыха и физических действий;

совершенствованы на основе дифференциального отбора подвижные игры, развивающие физические качества в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом, в гармоническом процессе, предполагающим укрепление общей активности дидактической среды вариативных адаптивных упражнений, учитывающих индивидуальные качества организма студентов;

совершенствованы содержание и дидактическое обеспечение на основе применения в вариативности в академических и занятий путешествия индивидуальных программ, формирующих навыки прицеливания в незнакомом пространстве.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

для студентов вуза по физкультурно-неспортивным специальностям на основе использования подвижных игр и туристских эстафет с элементами туризма разработана программа занятий создания физкультурно-оздоровительного туризма и учебно-алгоритмических направлений на период выходных дней;

обосновано внедрение экспериментального метода для студентов высшего учебного заведения, специальностью которых не является физическая культура и спорт;

педагогическим опытом доказано, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом улучшают морфофункциональное состояние, уровень физической подготовленности студентов и эффективность учебных занятий;

научно-практические рекомендации, разработанные по результатам исследования, могут быть использованы в процессе воспитательно-оздоровительной работы системы высшего образования, при разработке новых образовательных программ и учебно-методических пособий по физической культуре в вузе.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования основывается на используемом в работе подходе, мнениях зарубежных и отечественных ученых в области теории и методики физического воспитания, применении взаимодополняющих методов исследования, совместимых с задачами исследования, на достаточной изученности данных научно-методической литературы, обработке данных, полученных с помощью практического математико-статистического анализа, с использованием

некоторых программ современной компьютерной техники, обоснованностью приведенных в диссертации практических рекомендаций, направленных на решение концептуальных проблем методики физического воспитания в высшем образовании, а также рекомендациях, изложенных в диссертации, подтверждением соответствующих компетентных структур.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что информация, полученная в ходе исследования, обогащает и расширяет содержание науки спортивно-оздоровительного туризма в высшем учебном заведении. Это позволяет повысить интерес к спортивно-оздоровительному туризму у специалистов и студентов вуза.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что основные теоретические правила, данные педагогического опыта и практические рекомендации могут быть использованы при организации и проведении занятий спортивно-оздоровительного туризма в учебно-оздоровительном процессе системы высшего образования, а также целесообразно их использование при подготовке будущих учителей физической культуры и стажеров, работающих в системе образования. **Внедрение результатов исследований.** На основе исследований, осуществленных по изучению социального значения и влияния туризма на здоровье студенческой молодежи и физическое развитие, внедрены: предложения по обеспечению средствами циклического мониторинга, позволяющего сравнить объективные показатели процесса стабилизации состояния морфофункциональной и физической подготовки студентов, специальностью которых не является физическое воспитание, были внедрены в содержание учебного пособия «Туризм» (Справка №1023-024 на основе приказа № 1023 от 02 ноября 2019 г. Министерства высшего и среднего специального образования РУз). В результате, повысилось качество содержания занятий данного туризма:

предложения и рекомендации по методической структуре упражнений спортивно-оздоровительного туризма путем интегративного применения комплекса упражнений, интенсивно развивающих в визуальной динамике у студентов туристическую жизнь, в условиях интеграции отдыха и физических действий, были внедрены в содержание учебного пособия «Спортивно-оздоровительный туризм» (Справка №68-364 на основе приказа № 68 от 27 марта 2023г. Министерства высшего образования, науки и инноваций РУз.). В результате, был разработан алгоритм оздоровления студентов путем туристических средств, достигнуты физическое развитие студенческой молодежи, улучшение морфофункционального состояния;

предложения на основе совершенствования дифференциального отбора подвижных игр, развивающие физические качества в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом, в гармоническом процессе, предполагающим укрепление общей активности дидактической среды вариативных адаптивных упражнений, учитывающих индивидуальные качества организма студентов, были использованы в деятельности Министерства молодежной политики и спорта РУз (Справка Министерства молодежной политики и спорта РУз. № 04-01/04/20/3922 от 29 апреля 2023г.). В результате,

была достигнута популяризация опыта использования занятий, соответствующих индивидуальным качествам студентов.

Апробация результатов исследования. Основные кейсы и результаты исследования обсуждались на 3-х международных и 2-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 19 научно-методических работ, в том числе 2 учебных пособия, 5 статей (в 2-х республиканских и 3-х зарубежных журналах) в научных изданиях, где рекомендовано к публикации основные научные результаты докторских диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан при Кабинете Министров Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованных литературы и приложений, объем работы составляет 139 страниц компьютерного текста, включает 18 таблиц, 7 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологии, уровень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планом исследования высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация, определены цель и задачи исследования, а также объект и предмет, методы исследования, научная новизна исследования, практические результаты исследования, достоверность результатов исследования, научная и практическая значимость, внедрение результатов, утверждение, публикация, структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Анализ литературы по укреплению здоровья студентов и совершенствованию системы физического воспитания»** анализируются научно-методические источники ряда зарубежных и отечественных ученых по данной теме. В том числе анализируются и обобщаются включение туризма в систему физического воспитания студентов высших учебных заведений, физическая культура в туризме, роль подвижных игр и соревнований на открытом воздухе в развитии физических качеств студентов высших учебных заведений, особенности проведения тренировок по оздоровительному туризму со студентами, своеобразные свойства пешего туризма в системе оздоровительного туризма, использование туризма как средства физического воспитания и улучшения функционального состояния студентов вузов.

С учетом здоровья и интересов студентов вопросы организации занятий физической культурой и здоровьем в учебном процессе и вне учебы, привития здорового образа жизни, укрепления здоровья, повышения уровня морфофункциональной и физической подготовки рассмотрены в научно-методических работах таких ученых, как: В.Ш. Рахимов, Т.Е. Набиев, Т. Холдоров, Х. Туленова, А.А. Абдурахманова, В.С. Косимова, К.Б. Мухаммадиев. Из результатов анализа известно, что морфофункциональное состояние оценивают по соотношению показателей, при этом учитывают отношение массы

тела и окружности грудной клетки к длине тела. Физическая подготовленность студентов зависит от их физиологического состояния. При занятиях физическими упражнениями необходимо следить за состоянием здоровья занимающегося в определенный период, т. е. циклически, и анализировать динамику. Если динамика стабильна и имеет положительный показатель роста, то упражнения считаются подходящей адаптацией для организма студента.

В результате сравнительного анализа стало ясно, что в настоящее время изучение здоровья, физического развития и морфофункционального состояния и уровня физической подготовленности студенческой молодежи остается одной из актуальных проблем, однако было установлено, что научных исследований в этом направлении недостаточно и что оно очень мало изучено как предмет исследования.

Во второй главе диссертации под названием «**Методы и организация исследования**» приведены сведения по анализу научно-методической литературы, анкетному опросу, педагогическому наблюдению, педагогическому контролю (тестированию), педагогическому опыту, методам математической статистики, организации и проведению исследования для решения поставленных перед исследованием задач. Исследования проводились в 4 этапа в течение 2020-2022 гг.

Первый этап – этап аналитико-методического исследования, который проводился в январе-августе 2020 года. На данном этапе была проанализирована и обобщена научно-методическая литература отечественных и зарубежных авторов. Определены проблема и актуальность исследования, его цели и задачи, осуществлено формирование научной гипотезы.

Второй этап (сентябрь 2020 г. – август 2021 г.) состоит из ряда задач: в сентябре 2020 г. – мае 2021 г. определить физическое развитие, морфофункциональное состояние и уровень физической подготовки студентов, не имеющих специальности физической культуры. первые тесты были сданы в начале учебного года в сентябре. Повторные тесты проводились в конце первого семестра в январе и в конце 2-го семестра в мае. Был проведен опрос. В июне-августе 2021 года разработаны программа спортивно-оздоровительного туризма и алгоритмические маршруты.

Третий этап (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.) – основной экспериментальный этап. Апробирована программа спортивно-оздоровительного туризма. Среди студентов, специальностью которых не является физическая культура, были отобраны 55 студентов, у которых результаты предварительного тестирования близки между собой по физическому развитию, морфофункциональному состоянию и уровню физической подготовки, а экспериментальная (ЭГ-n=27) и контрольная (КГ-n=28) были разделены на группы. Студенты экспериментальной группы приняли участие в тренировках по спортивно-оздоровительному туризму и в прогулках по алгоритмическим маршрутам в выходные дни для обоснования эффективности разработанной нами программы. В начале учебного года в сентябре были проведены предварительные тесты на физическое развитие, морфофункциональное состояние и уровень физической подготовки студентов. Повторные тесты проводились в конце первого семестра в январе и в конце 2-го

семестра в мае.

Четвертый этап (июнь-декабрь 2022 г.) является завершающим, были разработаны систематизация предварительных и окончательных данных и результатов, полученных в ходе эксперимента, сравнительный статистический анализ, окончательные выводы и практические рекомендации.

В третьей главе диссертации под названием «**Разработка и реализация экспериментальной программы спортивно-оздоровительной туристической подготовки студентов высшего учебного заведения**», исходя из актуальности научно-исследовательской работы, в период с сентября 2020 года по август 2021 года проводится изучение показателей здоровья студентов нефизкультурных высших учебных заведений и их сравнительный анализ.

Также на основе подвижных игр, развивающих физические качества, в процессе физкультурно-оздоровительного туризма были вариативно разработаны разнообразные адаптационные упражнения, учитывающие индивидуальные особенности организма студентов. В результате это позволяет дифференциально отобрать гармонический процесс, предусматривающий укрепление общей активности. Известно, что жизненные навыки туриста включают поиск цели в незнакомом месте, оказание первой помощи, демонстрацию юридической грамотности и другие. Эти навыки целесообразно развивать визуально с помощью видеороликов во время обучения. В частности, студенты будут успешно подготовлены к эффективному осуществлению этой деятельности в будущем, показывая схематически туристические зоны и туристические маршруты по ним. В исследовании уделялось внимание обучению спортивно-оздоровительным упражнениям путем просмотра видеороликов. При этом обеспечивалось интенсивное наглядное (получение большего количества информации в короткие сроки) овладение студентами социальной значимостью туризма.

Достоверных изменений в показателях студентов при измерениях первого курса не наблюдалось. Большинство студентов сообщили о неудовлетворенных и ниже неудовлетворенных результатах. С целью изучения данной проблемы было проведено и обобщено анкетирование среди специалистов, работающих в области физического воспитания в вузе, и среди студентов, обучающихся по непрофильным направлениям физического воспитания. Вот некоторые из них:

Анализ ответов, полученных от 30 экспертов, принявших участие в опросе, показал следующее.

Ответы экспертов на исходный вопрос «Достаточно ли подробно указана продолжительность уроков физической культуры в учебных планах вузов?» были следующими: 83,3% - нет, недостаточный уровень, 16,7% - да, достаточный. Из ответов видно, что часы, отведенный на физического воспитания на недостаточном уровне.

Второй вопрос: «Считаете ли вы, что общее функциональное состояние и физическая подготовленность студентов в вузах развиты?» - 20 % экспертов ответили «да, хорошо», 73,3 % - ответили «нет», а 6,7 % - придерживались другого мнения.

Третий вопрос: «Можно ли использовать физкультурно-оздоровительные упражнения на занятиях по физической культуре?» - 76,7 % специалистов

ответили «да», физкультурно-оздоровительные упражнения следует использовать на занятиях по физической культуре», 13,3 % - ответили «нет, не нужно, их целесообразно проводить на основе программ физической культуры», иного мнения придерживались 10 % специалистов. Четвертый вопрос: «Возможно ли проведение занятий физкультурой в форме нетрадиционной спортивной тренировки?» - на вопрос 90 % опрошенных высказали мнение, что «да, конечно, можно проводить занятия по физической культуре в форме нетрадиционных спортивных занятий, а 10 % - высказали мнение, что «нет, возможно их проведение с использованием других видов спорта на основе программы.

Пятый вопрос: «Как Вы относитесь к преподаванию науки о спортивно-оздоровительном туризме в качестве урока физической культуры в высших учебных заведениях неспортивного направления?» 70 % специалистов сказали, что было бы целесообразно, помимо факультетов физической культуры, преподавать в качестве урока спортивно-оздоровительный туризм студентам других направлений, 20 % специалистов сказали, что было бы целесообразно, если бы уроки физической культуры и спорта и оздоровительного туризма были объединены, 10 % специалистов ответили, что его следует преподавать на основе программы, а также включать другие виды спорта.

Анализ ответов, полученных от 182 студентов, обучающихся по непрофильным направлениям физической культуры и спорта, принявших участие в опросе, выявил следующее.

Первый вопрос: «Нравится ли Вам уроки физкультуры?» - 66,5 % студентов ответили да, им очень нравятся занятия по физкультуре, 23,1 % студентов ответили, что было бы уместно, если бы вместо занятий по физкультуре проводились больше спортивных игр, 10,4 % студентов ответили, что нет, уроки физкультуры не посещаю, состояние здоровья неудовлетворительное.

Второй вопрос: «Как Вы относитесь к занятиям физкультурой с элементами спортивно-оздоровительного туризма?» - 69,2 % студента ответили утвердительно, если занятия физической культурой проводятся с элементами спортивно-оздоровительного туризма и выносятся на выходные, 9,4% студентов высказали мнение о возможности проведения программы в соответствии с требованиями, 21,4% студентов высказали мнение, что было бы лучше, если бы туризм преподавался как отдельный предмет.

Третий вопрос: «Хотели бы Вы, помимо уроков физкультуры, заниматься оздоровительный спортом?» - 61,5% студентов ответили да, хочу этим заниматься, а 23,1% студентов сказали, что было бы хорошо, если бы мы увеличили объем знаний о здоровье и здоровом образе жизни. 15,4 % студентов высказали мнение, что занятия по физической культуре достаточны. Четвертый вопрос: «Что вам мешает заниматься спортом?» - известно, что 24,7 % студентов занимаются спортом, 47,8 % подчеркнули увеличение учебных заданий по другим предметам, нехватку времени и хронической усталости после тренировок, 17,6 % студентов стыдятся своего невысокого роста или низкого уровня физической подготовки, отсутствия необходимых навыков или интереса к выполнению упражнений, отсутствия мотивации к занятиям спортом то 9,9 % студентов заявили, что предпочитают заполнять свое свободное время другими видами

деятельности.

Пятый вопрос: «Хотите ли вы заниматься спортивно-оздоровительным туризмом вне занятий?» - 81,9 % студентов ответили утвердительно, хотят заниматься спортивно-оздоровительным туризмом, 13,7 % студентов сказали, что хотели бы заниматься другими видами спорта, 4,4 % студентов ответили, что не хотят заниматься другими видами туризма. Из анализа результатов анкетирования стало ясно, что потребности студенческой молодёжи в занятиях физическими упражнениями высоки, и показана актуальность разработки и реализации программы обучения спортивно-оздоровительному туризму. В целях реализации цели исследования, привлечения студентов и молодежи к занятиям физической культурой и спортом, сохранения и укрепления их здоровья были разработаны программа тренировок и алгоритмические направления на основе спортивно-оздоровительного туризма. Учебно-тематическая часть программы «Спортивно-оздоровительный туризм» была разделена на один год обучения, исходя из анализа существующих методик туристско-ориентированной подготовки в образовательных учреждениях, а также результатов педагогических наблюдений и с учетом их удобства для обучающихся, так как они не требуют сложного оборудования (табл. 1).

Таблица 1

Распределение учебно-тематических разделов программы «Спортивно-оздоровительный туризм» на 1 год обучения

№	Разделы программы	Программный	
		Часы	В процентах
1.	Введение	4	1,9 %
2.	Квалификации туристической жизни	34	15,7 %
3.	Топографические знания	14	6,5 %
4.	Навыки ориентации	34	15,7 %
5.	Гигиена и первая медицинская	18	8,3 %
6.	Знание краеведения	12	5,6 %
7.	Направление спорта и оздоровления, комплекс упражнений, специализирующийся на туризме	100	46,3 %

Согласно разработанной программе, студенты экспериментальной группы занимались физкультурно-оздоровительным туризмом по два академических часа три раза в неделю, что в сумме составляет 216 часов за учебный год. Ниже приводится краткое изложение направлений, входящих в спортивно-оздоровительную программу

Введение: роль туризма в укреплении здоровья. Правила поведения туристов. **Навыки туристской жизни:** техника безопасности в природной среде, техника безопасности дома и в вузе; личные вещи и их сохранность, питьевая вода во время туристического похода, групповое снаряжение и его хранение, организация дежурства и охраны природы, туристические походы. **Топографические знания:** мой дом, мой университет, составление проекта маршрута, составление плана местности, определение условных знаков. **Навыки прицеливания:** прицеливание по сторонам горизонта, прицеливание по месту, способы прицеливания, прицеливание в туристических походах. **Гигиена и первая помощь:** личная гигиена туристов, оказание первой медицинской помощи, обработка ран и перевязка, индивидуальные и групповые

аптечки, методы транспортировки пострадавших, неспособных передвигаться или преодолевающих препятствия. **Краеведческие знания:** знакомство с природой своей страны, образовательного учреждения, общественных, государственных или научных краеведческих работ в туристических поездках. **Спортивно-оздоровительное направление, комплекс упражнений, специализирующийся на спортивно-оздоровительном туризме:** укрепление здоровья студентов, развитие их физических качеств и физической подготовленности за счет использования комплекса подвижных игр и эстафет с элементами туризма. Медицинский осмотр и контроль. Основные разделы программы и последовательность прохождения материалов программы представлены в примерной таблице 2.

Спортивно-оздоровительный туризм – главный пункт программы. Представляет собой комплекс подвижных игр и эстафет с элементами туризма, который был разработан на учебный год, разделенный на два семестра, направленный на развитие физических качеств и укрепление здоровья студенческой молодёжи Рис. 1.



Рисунок 1. Показатели использования «Комплекса подвижных игр и эстафет с элементами туризма» в 1 и 2 семестрах, %.

Физические качества студентов развиваются на основе различных подвижных игр. Эти физические качества важны в туризме. Целесообразно подбирать и отбирать упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями организма студентов. Если выбранные упражнения использовать в организованном процессе с учетом физиологических устойчивых динамических состояний студентов, это окажет положительное влияние на студентов, в противном случае, может быть нанесен вред здоровью. В исследовании основное внимание уделялось использованию упражнений в обучении, их классификации в соответствии с физическими возможностями каждого студента. Методическая структура данной спортивно-оздоровительной туристической тренировки позволяет использовать комплекс упражнений, интенсивно развивающих туристские жизненные навыки в зрительной динамике в условиях досуга и интеграции физических движений.

Названия игр приведены в методической структуре спортивно-оздоровительного туризма и туристских игр, практически использованных в эксперименте (см. табл. 3).

Таблица 2

**Прохождение программного материала спортивно-оздоровительного туризма
план – график (октябрь-январь)**

№	Разделы программы	Номера занятий																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
	Теоретические сведения	В процессе занятий																										
I	Введение	+	+	+	+																							
II	Квалификации туристической жизни	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
III	Топографические знания		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
IV	Навыки ориентации	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
V	Гигиена и первая медицинская		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
VI	Знание краеведения	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
VII	Направление спорта и оздоровления, комплекс упражнений специализирующийся на туризме	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 3

Игры по туристским дестинациям в методической структуре спортивно-оздоровительного туризма

№	Направление комплекса	Физические качества, которые необходимо развивать	Названия игры
1.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами туризма	Сила, скорость, ловкость (координация), гибкость, выносливость.	Пройти по бревну, дружок, одолжи дубок, ориентировка по слуху, к флажку, по кочкам, переправа маятником, бег по лесу, водоносы, достань камешек, копье, глазомер, зарубки, корзинка, переправа через болото, кто дальше, уложи рюкзак, салки в ограниченном коридоре, вверх по откосу, самый внимательный, чувствуй время, меткий стрелок, лес – болото – озеро, глазомер.
2.	Игры с веревкой и альпенштоком		Упражнения с веревкой: Упражнения на горизонтальной веревке, упражнения на вертикальной веревке, проворные мотальщики, достань камешек, завязывание узла вслепую, перетягивание каната, подвижный ринг, кто сильнее? упражнения на равновесие. Упражнения с альпенштоком: Метатели дротиков, голубь, землемеры, перетяни за линию, подхвати
3.	Туристические аттракционы		Проверка координации, викторина, бег с капканом, ножные качалки, способы завязки каната или веревкой, коллективный прыжок.
4.	Игры для обучения прицеливанию на местах		Стороны света, сориентировать компас, порази цель, поиск клада, найди ориентир, определи расстояние, определение дальнего расстояния
5.	Соревнования по-спортивному ориентирование		соревнование скоростная отметка, соревнование ориентирование в пространстве, соревнования по-спортивному ориентирование
6.	Эстафеты с элементами туризма		Туристическая эстафета (лесная), туристическая эстафета (образовательное учреждение), туристская тропинка, эстафета со сменой способов передвижения, эстафеты с лазаньем и перелазанием, туристская скорая помощь, эстафета с элементами равновесия, эстафета на полосе препятстви, эстафета загадки леса.

В четвертой главе диссертации на тему «**Практическое обоснование эффективности программы спортивно-оздоровительного туризма для студентов вуза**» представлены разработанные нами программа и алгоритмическая пешая прогулка для оздоровления и физической подготовленности студентов вузов, не имеющими специальности физического воспитания, освещены сравнительный анализ педагогических контрольных тестов по использованию вариации в академической и туристической подготовке для оценки эффективности индивидуальной программы, формирующей туристические направления и содержательно-дидактическое обеспечение туристской подготовки в программе, навыки нахождения пункта назначения в незнакомом месте.

Сравнительно-статистический анализ результатов педагогического эксперимента, проведенного на студентках вуза, физического развития и морфофункционального состояния студентов экспериментальной и контрольной групп приведен в таблице 4.

Средняя длина тела в экспериментальной группе составила 172,4 см, а на конец учебного года - 174,4 см. Достоверных статистических различий между результатами не было ($t=0,59$; $P>0,05$). В контрольной группе средний рост на начало учебного года составил 172,9 см, на конец учебного года - 174,9 см. Достоверных статистических различий не наблюдалось. ($t=0,56$; $P>0,05$).

Средняя масса тела в экспериментальной группе составила 67,7 кг, а на конец учебного года - 69,87 кг. Достоверных статистических различий между показателями не было ($t=0,99$; $P>0,05$). В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 68,1 кг, а на конец учебного года - 70,01 кг. Достоверных статистических различий не наблюдалось. ($t=0,74$; $P>0,05$).

В экспериментальной группе в состоянии покоя (раз/минута) вначале сердцебиение было равно в среднем 78,4 раза/минуту, а в конце учебного года - в среднем 76,4 раза/минуту, при этом достоверных статистических различий между показателями не наблюдалось ($t=1,36$; $P>0,05$). В контрольной группе средний результат в начале учебного года составил 77,9 раз/минуту, а в конце учебного года был равен 77,1 раз/минуту, при этом достоверных статистических различий между показателями не было. ($t=0,48$; $P>0,05$).

В экспериментальной группе среднее систолическое артериальное давление (мм.у.е.) на начало учебного года составило 118,87 мм.у.с., а на конец учебного года - 119,8 мм.у.е. В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 119,2 мм.у.е., а на конец учебного года - 119,3 мм.у.е.

В экспериментальной группе диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.) на начало учебного года в среднем составляло 77,8 мм рт. ст., на конец учебного года — 79,8 мм рт. ст., достоверных статистических различий между результатами не наблюдалось ($t=1,57$; $P>0,05$). В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 78,9 мм.у.е., а на конец учебного года - 78,07 мм.у.е.

Живая емкость легких (мл.л) в опытной группе составила в среднем

3324,35 мл на начало учебного года и в среднем 3540,97 мл на конец учебного года, достоверных статистических различий между результатами выявлено не было. ($t=4,13$; $p<0,001$). В контрольной группе на начало учебного года он составил 3315,5 мл, на конец учебного года - 3409,4 мл, достоверных статистических различий не наблюдалось ($t=1,81$; $P>0,05$).

На начало учебного года показатели тест штанге (секунды) в экспериментальной группе в среднем составляли 38,4 с, а на конец учебного года - в среднем 44,9 с. Между показателями выявлены достоверные статистические различия ($t=6,63$; $P<0,001$). В контрольной группе в начале учебного года она составляла 38,9 с, в конце учебного года - 41,6 с, достоверных статистических различий не наблюдалось ($t=1,98$; $P>0,05$).

В экспериментальной группе тест генче (секунды) в среднем составил 31,2 секунды, а на конец учебного года - в среднем 35,1 секунды, между показателями наблюдались достоверные статистические различия ($t=4,57$; $P<0,001$). В контрольной группе в начале учебного года она составляла 32,1 с, в конце учебного года - 33,1 с, достоверных статистических различий не наблюдалось ($t=0,90$; $P>0,05$).

В начале учебного года индекс Руфа-Диксона (состояние/ед.) в экспериментальной группе в среднем составлял 15,2 усл/ед., а в конце учебного года - в среднем 9,9 усл/ед., между показателями наблюдались достоверные статистические различия ($t=12,8$; $P<0,001$). В контрольной группе в начале учебного года она составляла 15, усл/ед, а в конце учебного года - 14,80 усл/ед, достоверных статистических различий не наблюдалось ($t=1,89$; $P>0,05$).

Благодаря применению разработанной нами программы спортивно-оздоровительного туризма в экспериментальной группе произошли хорошие изменения, что подтверждает эффективность разработанной нами программы.

На рис. 2 видно, что у студентов экспериментальной группы имеются статистически значимые отличия показателей физического развития, морфофункционального состояния и более высокая динамика изменений.

Таблица 4

Динамика изменения показателей физического развития в течение учебного года в экспериментальной и контрольной группах
(ЭГ - n=27; КГ - n=28).

Т/р	Тесты	Исследовательские группы	Этапы исследования									Студент, различия по t-критерию	
			начало учебного года (сентябрь) (1)			окончание 1-го семестра (январь) (2)			окончание 2-го семестра (май) (3)			t (1-3)	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Длина тела (см) .	ЭГ	172,4	11,9	6,90	172,8	11,2	6,48	174,4	11,7	6,70	0.59	>0.05
		КГ	172,9	12,8	7,40	173,1	10,8	6,23	174,9	12,1	6,91	0.56	>0.05
2	Вес тела (кг) .	ЭГ	67,7	8,2	12,11	68,2	9,2	13,48	69,87	7,2	10,30	0.99	>0.05
		КГ	68,1	9,1	13,36	68,9	10,1	14,65	70,01	9,1	12,99	0.74	>0.05
3	УС в покое (раз/ минута)	ЭГ	78,4	4,8	6,12	77,9	5,8	7,44	76,4	5,5	7,19	1.36	>0.05
		КГ	77,9	5,2	6,67	77,2	5,9	7,64	77,1	6,4	8,30	0.48	>0.05
4	Систолическое артериальное давление (м м . с . у) .	ЭГ	118,8	5,78	4,86	119,18	8,78	7,36	119,8	9,52	7,94	0.45	>0.05
		КГ	119,2	6,96	5,83	119,87	7,96	6,64	119,3	8,86	7,43	0.04	>0.05
	Диастолическое артериальное давление (м м . с . у) .	ЭГ	77,8	3,87	4,97	78,3	3,87	4,94	79,8	5,01	6,27	1.57	>0.05
		КГ	78,9	4,11	5,20	78,9	4,11	5,20	78,07	6,11	7,82	0.56	>0.05
5	Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) (мл) .	ЭГ	3324,35	184,3	5,54	3499,55	196,1	5,60	3540,97	186,1	5,25	4.13	<0.001
		КГ	3315,5	179,5	5,41	3368,4	201,5	5,73	3409,4	186.1	8,12	1.81	>0.05
6	Тест штанге (секунды) .	ЭГ	38,4	2,01	5,23	44,4	3,11	7,00	44,9	4,47	9,14	6.63	<0.001
		КГ	38,9	1,99	5,11	43,89	4,51	10,27	41,6	6,51	15,67	1.98	>0.05
7	Тест гене (секунды) .	ЭГ	31,2	1,45	4,64	39,9	3,45	8,64	35,1	4,01	9,52	4.57	<0.001
		КГ	32,1	1,09	3,395	38,9	4,09	10,51	33.1	5,43	13,21	0.90	>0.05
8	Индекс Руфа-Диксона., (условная/единица) .	ЭГ	15,2	2,01	13,22	10,2	1,47	14,41	9,9	0,47	4,74	12.8	<0.001
		КГ	15,8	2,22	14,05	14,30	1,56	10,9	14,80	1,42	9.59	1.89	>0.05

Объяснение: (*=0,05, **=0,01, ***=0,001) - достоверные различия определяли по критерию Стьюдента - t.

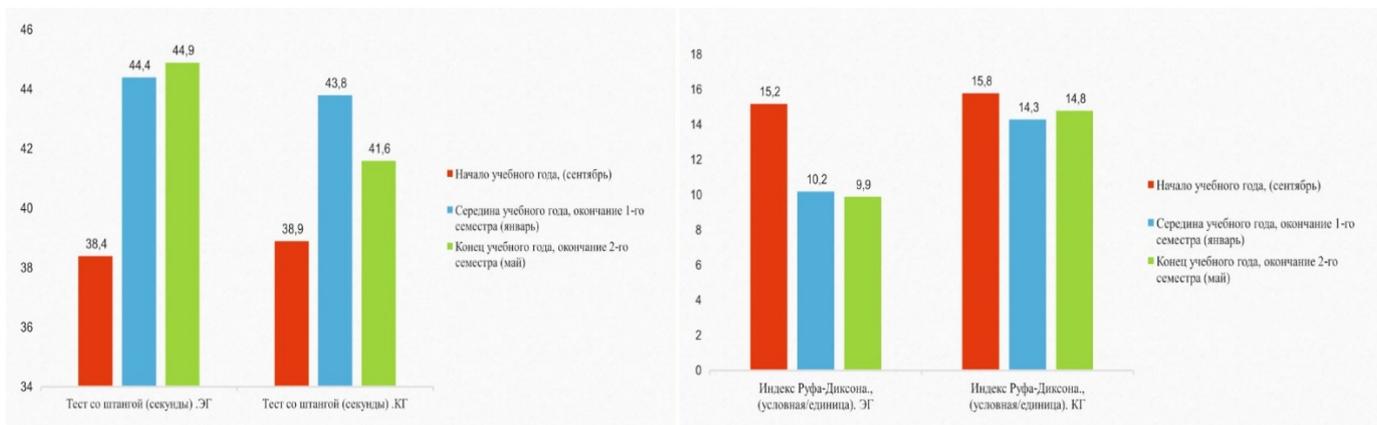


Рисунок 2. Динамика изменения показателей физического развития, морфофункционального состояния в течение учебного года в экспериментальной и контрольной группах (ЭГ -n=27; КГ -n=28).

Сравнительно-статистический анализ результатов педагогического эксперимента, проведенного студентами вуза, и показателей уровня физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп приведен в таблице 5.

По результатам педагогического тестирования, проведенного среди студентов вуза в начале учебного года, средний результат в беговом упражнении на 100 м (с) в экспериментальной группе составил 13,94 с, а средний результат на конец учебного года - 13,72 с. достоверных статистических различий между показателями на начало и конец года не наблюдалось ($t=1,92$; $P>0,05$). В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 13,89 с, на конец учебного года - 13,80 с, достоверных статистических различий между показателями на начало и конец года не было ($t=0,79$; $P>0,05$).

В упражнении по прыжкам в длину с места средний результат в экспериментальной группе (см) составил 195,77 см, а на конец учебного года - 205,62 см, между результатами наблюдались достоверные статистические различия ($t=2,87$; $P<0,01$). В контрольной группе на начало учебного года она составила 196,64 см, на конец учебного года - 201,78 см. Достоверных статистических различий между показателями не было ($t = 1,83$; $P>0,05$).

Средний результат упражнения подтягивания (раз) в экспериментальной группе составил 8,11 повторений, а на конец учебного года средний результат составил 10,10 повторений, при этом между результатами были достоверные статистические различия ($t=3,99$; $P<0,001$). В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 8,78 раза, на конец учебного года - 9,5 раза, достоверных статистических различий не наблюдалось ($t=1,53$; $P>0,05$).

В тесте челночного бега 3x10 м (с) средний результат в экспериментальной группе составил 6,59 с, а средний результат на конец учебного года - 6,38 с, между результатами наблюдались достоверные статистические различия ($t=2,46$; $P<0,05$). В контрольной группе средний результат в начале учебного года

составил 6,67 с, в конце учебного года - 6,58 с, при этом достоверных статистических различий не наблюдалось ($t=0,86$; $P>0,05$).

В трехмильной ходьбе Купера (минуты.секунды) средний результат в экспериментальной группе составил 41,5 мин.с, а в конце учебного года - 38,52 мин.с, при этом между результатами имелись достоверные статистические различия ($t=4,53$; $P<0,05$). В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 42,53 мин. ч, а на конец учебного года - 41,57 мин. ч. Достоверных статистических различий между показателями не было ($t=1,16$; $P>0,05$).

В тесте 12-минутной ходьбы и бега Купера (метры) средний результат в экспериментальной группе составил 2037,40 м, а средний результат на конец учебного года - 2370,37 м, при этом между показателями наблюдались достоверные статистические различия ($t=6,81$; $P<0,05$). В контрольной группе средний результат на начало учебного года составил 2048,93 м, на конец учебного года был равен 2173,64 м, достоверных статистических различий между показателями не было ($t=1,83$; $P>0,05$).

На рис. 3 видно, что у студентов экспериментальной группы имеются достоверные статистические отличия от показателей уровня физической подготовки и динамики изменения.

Таблица 5

Динамика изменения уровня физической подготовленности в течение учебного года в экспериментальной и контрольной группах (ТГ- n=27; НГ- n=28).

Т/р	Тесты	Исследовательские группы	Этапы исследования									Студент, различия по t-критерию	
			начало учебного года (сентябрь) (1)			окончание 1-го семестра (январь) (2)			окончание 2-го семестра (май) (3)			t (1-3)	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Бег 100 м, (сек.)	ЭГ	13.94	0.40	2,87	13.65	0.51	3,73	13.72	0.41	2,98	1.92	>0.05
		КГ	13.89	0.43	3,11	13.82	0.39	2,82	13.80	0.37	2,68	0.79	>0.05
2	Прыжок в длину с места (см.)	ЭГ	195.77	11,87	6,06	203.74	10,22	5,01	205,62	12,37	6,01	2.87	<0.01
		КГ	196,64	10,91	5,55	200,67	10,88	5,42	201,78	8,77	4,34	1.83	>0.05
3	Подтягивание на перекладине, кол-во (раз.)	ЭГ	8,11	1,50	16,48	10,33	1,41	13,68	10,10	1,99	19,71	3.99	<0.001
		КГ	8,78	1,75	19,92	9.5	1,89	19,95	9.5	1,55	16,31	1.53	>0.05
4	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	ЭГ	6,59	0,33	5,10	6,23	0,19	3,12	6,38	0,27	4,23	2.46	<0.05
		КГ	6,67	0,40	6,08	6,34	0,27	4,34	6,58	0,34	5,16	0.86	>0.05
5	Трехмильный тест ходьбы (по К.Куперу 4800 м.) (минута)	ЭГ	41.50	2.58	6.18	39.11	3.96	10.13	38.52	2.03	5.22	4.53	<0.001
		КГ	42.53	3.26	7.66	41.59	3.45	8.52	41.57	2.51	6.12	1.16	>0.05
6	Тест Купера на 12-минутный тест ходьбы и бега (метр.)	ЭГ	2037,40	185.29	9,09	2214,07	265.24	11,98	2370,37	158.95	6,70	6.81	<0.001
		КГ	2048,93	243,75	11.89	2110,74	276,90	13.12	2173,64	236,41	10.87	1.83	>0.05

Объяснение: (*=0,05, **=0,01, ***=0,001) - достоверные различия определяли по критерию Стьюдента - t.

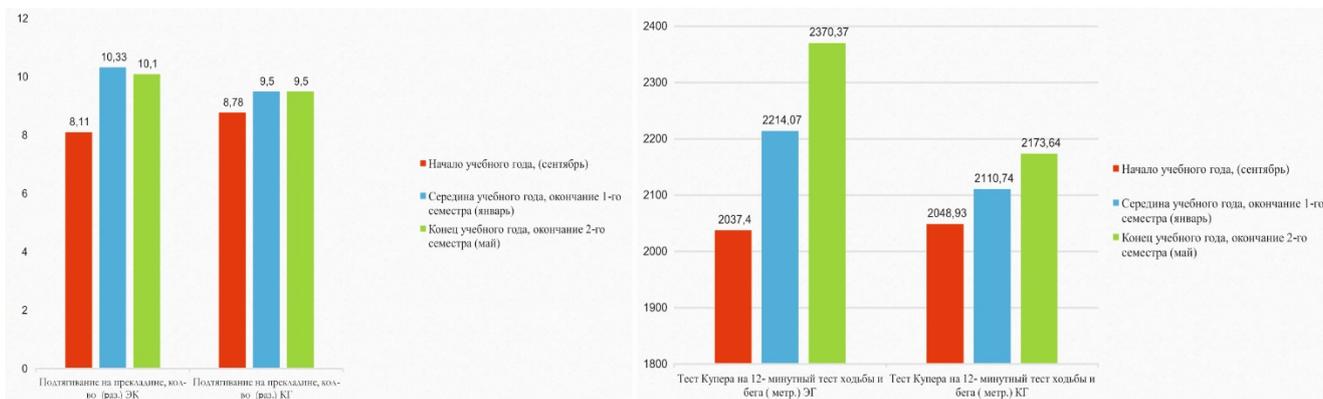


Рис. 3. Динамика показателей уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в течение учебного года (ЭГ-n=27; КГ-n=28).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ нормативно-правовых документов по физическому воспитанию студенческой молодежи и обобщение сведений из литературных источников свидетельствуют о том, что спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры выполняет важную воспитательную, оздоровительную и учебную функцию, позволяет повысить активность движений, улучшает физическую подготовленность и функциональное состояние, способствует приобретению жизненных навыков и квалификации, формирует у студенческой молодежи необходимые личностно-интеллектуальные, психические, волевые качества.

2. В то же время установлено, что в практике работы высших учебных заведений очень мало внимания уделяется использованию средств спортивно-оздоровительного туризма в качестве средства в физической культуре, а отсутствие рекомендаций по коллективному использованию средств спортивно-оздоровительного туризма, разработке учебно-методических материалов в целом наблюдается как в теории, так и в практике физической культуры студентов.

3. На основании анализа научно-методической литературы, а также результатов педагогического тестирования установлено, что физическая подготовленность и физическое развитие студентов высших учебных заведений, не специализирующихся в области физической культуры и спорта, не находятся на должном уровне.

4. В результате предварительного педагогического тестирования по специально подобранным тестам установлено, что академическая подготовка, проводимая в вузах, не обеспечивает эффективного развития физической подготовленности и функционального состояния студентов, что подтверждается отсутствием динамики статистического улучшения исходных тестов в течение учебного года.

5. Путем анкетирования было установлено, что 60 % респондентов высказали мнение, что спортивные секции проводятся в вузе во внеурочное

время, а 30 % экспертов заявили, что секции не проводятся. По мнению 10 % опрошенных, большая часть студентов, приходящих в спортивные секции, - это студенты, обучающиеся на факультете физической культуры. Отсюда видно, что студенты, обучающиеся по нефизкультурным специальностям, не интересуются спортом. Анкетирование показало, что 81,9 % студентов направлений физической культуры и неспециализированных в спорте желают заниматься спортивно-оздоровительной туристической деятельностью.

6. Педагогический опыт изучения эффективности комплексной программы и использования средств спортивно-оздоровительного туризма подтвердил, что она имеет достаточно высокую эффективность. Статистически достоверные изменения отразились на показателях морфофункционального состояния студентов экспериментальной группы: ЖЕЛ увеличился на 6,5 %, значения пробы Штанге - на 17 %, результаты пробы Генче - на 12,5 %, индекс Руфе-Диксона - на 35 %. По уровню физической подготовленности студентов экспериментальной группы статистически достоверных изменений прыжки в длину с места, подтягивания, челночный бег 3x10 м, трехкилометровая ходьба, 12-минутная ходьба и бег - увеличились на 5 %, 24 %, 3,2 %, 7,1 %, 16,3 %.

7. Результаты педагогического эксперимента доказали эффективность разработанной нами туристской подготовки по спортивно-оздоровительному туризму и разработанного алгоритма прогулок в выходные дни для студентов высших учебных заведений без физической культуры, а также целесообразность научно-практических рекомендаций по включению в учебный процесс подвижных игр и туристских эстафет во внеурочное время по сравнению с традиционными физкультурно-оздоровительными программами, имеющимися в вузах.

8. При проведении исследований в экспериментальной группе подвижные игры с элементами туризма на развитие физических качеств в осеннем семестре учебного года составили 34 %, эстафеты с элементами туризма - 20 %, игры, обучающие меткости, - 20 %, а во втором семестре - 30 % и 8 %. В то же время подвижные игры и эстафеты туристской направленности развивали у студентов способность концентрировать внимание на действиях, точность действий и точное целеуказание в пространстве, ловкость и быстроту действий, умение выполнять действия в едином темпе с командой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В диссертации даны следующие методические рекомендации по укреплению здоровья студентов, улучшению их морфофункционального состояния и повышению уровня физической подготовленности с помощью средств спортивно-оздоровительного туризма:

1. Необходимо повысить уровень физического развития и физической подготовленности студенческой молодёжи, обучающейся в вузах, на основе систематизированных средств оздоровительного туризма, специализированного для туризма комплекса упражнений, а исходя из содержания и особенностей

походной подготовки, оптимизировать нормативы нагрузки за счёт изменения утомления организма и времени восстановления.

2. Прогулки по маршрутам, разработанным высшими учебными заведениями с целью укрепления здоровья, функционального развития и повышения уровня физической подготовленности студентов, создают возможность для студентов оказывать положительное влияние на организм.

3. Исходя из потребностей студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, путем вовлечения их в занятия физической культурой будут я расширенных возможности повышения уровня физической подготовки, улучшение здоровья, физического и морфофункционального состояния.

4. Целесообразно организовать и проводить обучение на основе систематизации средств спортивно-оздоровительного туризма, направленного на повышение уровня физического развития и здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

**ONE-OFF SCIENTIFIC COUNCIL DSc.03/30.04. 2021.Ped.82.03 ON
AWARDING SCIENTIFIC DEGREES UNDER CHIRCHIK STATE
PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT**

MASHARIPOV AZAMAT KOMULJONOVICH

**THE IMPACT AND SOCIAL SIGNIFICANCE OF TOURISM ON THE
HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

**DSSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)
ON PEDAGOGICAL SCIENCE**

Chirchik-2023

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) is registered by the supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2021.1. PhD/Ped2332

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport
The abstract of the dissertation in three languages (Uzbek, Russian and English (resume)) on the web page of the Scientific Council (www.cspi.uz) and on the website of “ZiyoNet” information and educational portal at www.ziynet.uz.

Scientific supervisor: **Ko‘palov Sanjarbek Ulug‘bekovich**
Candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents: **Raxmatova Dilnoza Nigbayevna**
doktor of pedagogical sciences), docent

Qorayev Samaraddin Barakayevich
doctor of Philosophy in pedagogical sciences (PhD)

Leading organization: **National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The defense of the dissertation will take place in _____ 2023 at the _____ meeting of the Scientific Council DSc.03/30.04.2021.Ped.82.01 for the award of academic degrees at the Chirchik State Pedagogical university (Address: 111700, Tashkent region, Chirchik city, Amir Temur street, 104. Phone: (+998) 70-712-27-55; fax: (+998) 70-712-45-41; e-mail: tvchdpi@edu.uz).

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Chirchik State Pedagogical University (registered under number ____). Address: 111720, Tashkent region, Chirchik city, Amir Temur street, house 104. Tel.: (+998) 70-712-27-55; fax: (+998) 70-712-45-41 e-mail: tvchdpi@edu.uz

The abstract of the dissertation was distributed sent on «_____» _____ 2023.

(Registry record No. _____ dated «_____» _____ 2023).

J.E.Usarov
Chairman of the Scientific Council
on award of Scientific Degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

D.M. Makhmudova
Scientific secretary of the Scientific Council
on award of Scientific Degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

R.A.Eshchanov
Chairman of the scientific seminar of the
Scientific Council on award of Scientific Degress,
doctor of biological sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of the dissertation of the Doctor of Philosophy (PhD))

The aim of the research is to strengthen the health of non-physical education students with the help of sports and health tourism, to substantiate the improvement of the morphofunctional and physical fitness levels in the experience.

The object of the research. The process of improving the health and physical fitness of students of Urganch State University in non-specialized areas of physical education was taken

The subject of the research. Organizational and methodical bases of using trips to touristic destinations and means and methods of improving morphofunctional and physical fitness in the preparation of sports and health tourism training for students of a higher educational institution.

The scientific novelty of the research is as follows:

the process of stabilization of the morphofunctional and physical fitness of students who do not have a specialty in physical education is provided in a diagnostic context by means of cyclic monitoring, which allows comparison of objective indicators;

the methodological structure of sports and health tourism training is improved by the integrative use of a complex of exercises that intensively develop tourist life skills in visual dynamics in an environment of leisure and physical movement integration;

in the course of sports and health tourism training, the action games that develop physical qualities are improved based on the selection of adaptive exercises that take into account the individual characteristics of the student organism in the harmonic process of the varied didactic environment, which provides for the strengthening of general activity;

the content and didactic support of the tourism training was improved based on the application of the individual program that forms the skills of finding a destination in an unfamiliar place in a variety of academic and travel training. **Implementation of research results.** Based on research on the impact and social significance of tourism on the health and physical development of students: Proposals to ensure the process of stabilizing the morphofunctional and physical fitness of students who do not specialize in physical education with the help of a cycle monitoring tool that allows comparing objective indicators are included in the content of the study guide "Tourism" (University of the Republic of Uzbekistan certificate number 1023-024 based on the order of the Ministry of Secondary Special Education No. 1023 dated November 02, 2019). As a result, it served to increase the content quality of tourism activities;

Methodical structure of sports-health tourism training, proposals and recommendations for the integrative use of a complex of exercises that intensively develop tourist life skills in visual dynamics in the environment of recreation and physical movement integration incorporated into the content of the application (certificate No. 68-364 based on the Order No. 68 of the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan dated March 27,

2023). As a result, an algorithm for improving the health of students through the means of tourism was developed, the improvement of physical development and morphofunctional condition of students was achieved;

Motion games that develop physical qualities in the course of sports and health tourism training, adaptive exercises that take into account the individual characteristics of the student organism, proposals for differential sorting in the harmonic process of a varied didactic environment, which provides for the strengthening of general activity Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan used in its activities (Reference No. 04-01/04/20/3922 dated April 27, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the experience of using exercises suitable for individual characteristics of students has been popularized.

The structure and scope of the dissertation. The thesis consists of an introduction, four chapters, conclusions, practical recommendations, a list of used literature and appendices, and the volume of the work includes 139 pages of computer text, 18 tables and 7 figures.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I бўлим [I часть; I part]

1. Masharipov A.K. The effectiveness of sports and wellness tourism in improving the level of physical fitness of students//Eurasian Journal of Sport Science-Uzbekistan research online, Toshkent, 2023.-vol.1(2). -P.99-102.1. [13.00.00. № 01-100/1103].

2.Masharipov A.K. Standardization of touristic backpacking loads for maintaining and strengthening the health of pupils and young students //Current research journal of pedagogics ISSN 2767-3278 Volume 3, ISSUE 06, June 28.2022. ISSN 2767-3278. P. 65-69.

3.Masharipov A.K. Standardisierung touristischer rucksacklasten zur erhaltung und stärkung der gesundheit von schülern und jungen studierenden // Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities ISSN 2749-0866 Volume 2 Issue 1.5 Pedagogical sciences 01.07.2022. P. 534-538. [13.00.00. №7]

4.Masharipov A.K. “The role of tourist travel in increasing the level of physical fitness of students and its impact on special tests” // Electronic journal of actual problems of modern science, education and training. january, 2021-I. Janvar ISSN 2181-9750. P.29-35. [13.00.00. №24]

5.Masharipov A.K. Turizmning ijtimoiy hodisa sifatida jamiyatdagi mavqei va ahamiyati // МуҒаллим ҳам узлуксиз билимлендириў. №1 2022 жыл.ISSN 2181-7138. 154-157 betlar. [13.00.00. №20]

6.Masharipov A.K. Jismoniy tarbiya tizimida turizmni mohiyati va o‘rni // Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari chirchiq-2022, 2022-yil 29-yanvar 440-442 betlar.

7.Masharipov A.K. O‘quvchi va talaba yoshlar salomatligini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda sayrlar, tabiiy muhit va jismoniy mashqlardan foydalanish samaradorligi// “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim, tarbiya va innovatsion texnologiyalarni tadbiq etish: muammo va yechimlar” mavzusida Xalqaro miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari toshkent-2022 yil 05-06-noyabr 206-209 betlar.

8.Masharipov A.K. Piyoda yurish turizmi talaba yoshlarni sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish vositasi sifatida// “mavzusida мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият мутахассисларини касбий назарий ва амалий тайёргарлигини такомиллаштириш” халқаро илмий-амалий анжуман материаллари фарғона-2023 йил 04-март 702-705 бетлар.

9.Masharipov A.K. Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari dasturida turizmni o‘rni va ahamiyati // Jismoniy madaniyat sohasida ta’lim va o‘qitish sifatini

takomillashtirish Respublika ilmiy-amaliy onlayn konferensiyasi materiallari Xiva 2021-yil 10-may 121-125 betlar.

10.Masharipov A.K. Talaba yoshlar bilan sport-sogʻlomlashtirish turizm mashgʻulotlarni oʻtkazish xususiyatlari// “2024-yilgi olimpiya oʻyinlariga yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari va mamlakatimiz aholisi oʻrtasida ommaviy sport ishlarini takomillashtirish muammolari” mavzusida Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari toʻplami Qarshi: 2023-yil 20-21-aprel 216-218 betlar.

11.Masharipov A.K. Turizm universitet talabalarini jismoniy tarbiyalash va funksional holatini yaxshilash vositasi sifatida// “2024-yilgi olimpiya oʻyinlariga yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari va mamlakatimiz aholisi oʻrtasida ommaviy sport ishlarini takomillashtirish muammolari” mavzusida Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari toʻplami Qarshi: 2023-yil 20-21-aprel 219-221 betlar.

II бўлим [II часть; II part]

12.Koʻpalov S.U., Masharipov A.K. Talaba-oʻquvchilarni jismoniy tarbiyalashda sogʻlomlashtirish tadbirlarining oʻrni // Гармонично развитое поколение-условие стабильного развития Республики Узбекистан Сборник научно-методических статей №10 115-118 стр. Тошкент 29.04.2014 й.

13.Masharipov A.K., Ibragimov O. Turizm oʻquv mashgʻulotlari samaradorligini zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalanish // Jismoniy tarbiya va sport №2(74) 22-24 betlar. 2018 y.

14.Masharipov A.K., Polvonov D.J., Tangriyev D.B. The use of modern pedagogical and information technologies in improving the effectiveness of physical training lessons // Elektronik journal of “Actual problems of modern science, education and training” 244-255 Oktober 2019 [13.00.00. №20]

15.Daurenov E.Yu., Bobomuradov A.E., Masharipov A.K. Turizm // Oʻquv qoʻllanma “Oʻzkitob savdo nashryoti” Chirchiq 2020 y.

16.Masharipov A.K. Talaba yoshlarni jismoniy rivojlanishida turizmni vosita sifatida roli va ahamiyati //The journal of “Academic Research in Educational Sciences (ARES)” ISSN 2181-1385 Volume 2, ISSUE 12, December 2021. P. 47-52.

17.Машарипов А.К., Собирова А.М., Бекмуратов И.Э. Туризмда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти// Fan sportga ilmiy-nazariy jurnali 2022/6 ISSN 2181-7804. 78-80 betlar. Toshkent 2022 y. [13.00.00. №16]

18.Masharipov A.K., Sobirova A.M., Bekmuratov I.E. Turistik sayrlarda jismoniy mashqlar va harakatli oʻyinlarni oʻtkazish uslubiyati // Ilm sarchashmalari ilmiy-nazariy, metodik jurnal 2023-№1 ISSN 2010-6246. 114-119 betlar. Urganch 2023 y. [13.00.00. №31].

19. Daurenov E.Yu., Idrisov M.I., Masharipov A.K. Sport-sogʻlomlashtirish turizmi // Oʻquv qoʻllanma “Oʻzkitob savdo nashryoti” Toshkent 2023 y.

Босишга рухсат этилди: 16.08.2023 йил
Бичими 60x84 ¹/16, «Times New Roman»
гарнитурда рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи 3,4. Адади 100. Буюртма №200
Тел: (99) 832 99 79, (97) 815 44 54
Гувоҳнома reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.
100031, Тошкент ш., Яккасарой тумани, Қушбеги кўчаси, 6-уй