



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

INSAN SALAMATLIǴINDA TURISTLIK SAYAXATLARDÍŇ TUTQAN ORNI

Í.Utemuratov,

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali
“Jeke güres hám tábiyiy pánler”
kafedrası stajyor-oqıtıwshısı*

E-mail: utemuratoviqlas@gmail.com

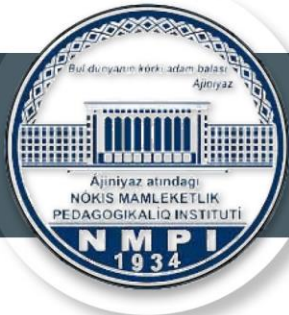
Annotaciya: *Bul teziste insan salamatlıǵında turistlik sayaxatlardıń tutqan orni, sonıń menen birge tek shet el turistlerin qabıllap qoymaytan ózimizdiń aymaǵımızda jasawshı shaxslar ushın dem alıw orınları hám den-sawlıǵın bekkemlew maqsetinde sport oynıları boyınsha bellesiwler shólkemlestiriw haqqında maǵlıwmatlar berilgen.*

Tayanısh sózler: *insan salamatlıǵı, turistlik sayaxatlar, shet elli turistler, sport oynıları.*

Húrmetli prezidentimiz Sh.Mirziyoyev búgingi kúnde elimizde turistlik sayaxatlar shólkemlestiriwge hám shet elli miymanlarımızdı biziń miyraslarımız benen tanıstırıw maqsetinde kóplegen is - ilajlar shólkemlestirmekte. Bunnan maqset elimizdiń bay miyrasların shet el kólemine alıp shıǵıw hám insanlardıń mádeniy dem alıwı ushın qollaylıq jaratıw bolıp esaplanadı. Sonıń menen birge tek shet el turistlerin qabıllap qoymaytan ózimizdiń aymaǵımızda jasawshı shaxslar ushın dem alıw orınları hám den-sawlıǵın bekkemlew maqsetinde sport oynıları boyınsha bellesiwler shólkemlestirip kelmekte. Jasap turǵan aymaǵımızdaǵı tariyxıy orınlar hám esteliklerdi barıp kóriw maqsetinde, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń “Ózbekstan Respublikası turizmdi rawajlandırıw ushın qolay sharayatlar jaratıw boyınsha qosımsha shólkemlestiriwshilik is-ilajlar tuwrısında”ǵı 2018-jıl 3-fevraldaǵı PP-5326-san pármanınıń orınlanıwın támiyinlew, sonday-aq, aymaqlardı siyasiy-ekonomikalıq rawajlanıwınıń eń tiykarǵı principleriniń biri sıpatında ishki turizmdi rawajlandırıw, puqaralardı mámleketimizdiń mádeniy-tariyxıy miyrası hám de tábiyiy baylıqları menen tanıstırıw maqsetinde qarar qabıl etildi. Bunda tiykarınan tómendegishe ayılǵan:

1. “Ózbekstan boylap sayaxat et!” ishki turizmdi rawajlandırıw dástúrin ámelge asırıw boyınsha ámeliy is-ilajlar rejesi islep shıǵılsın.

2. Ózbekstan Respublikası Turizmdi rawajlandırıw mámleket komiteti, Ózbekstan jaslar awqamı, Ózbekstan Kásiplik awqamı Federaciya keńesi, Ózbekstan Hayal-qızlar komiteti, “Máhálle” qayır-saqawat jámaát fondı hám Ózbekstan aldınǵılarınıń siyasiy iskerligin qollap-quwatlaw “Nuraniy” fondı hám Qaraqalpaqstan Respublikası Wázirler Keńesi, wálayatlar hám Tashkent qalası



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIVDIN INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

hákimleri menen birgelikte bir ay múddette turizm infradúzilmesiniń bándligin esapqa alǵan halda ayaqlarda qosılǵan shólkemler kóleminde ekskursiyalardı shólkemlestiriw kesteleri tastıyqlansın; - dep atap kórsetilgen. Bul tek insan ómirinde mádeniy dem alıwdı shólkemlestirip qoymastan, fizikalıq jaqtan shınıǵıwǵa da óz tásirin tiygizbey qoymaydı. Sol qarardıń orınlanıwın támiyinlew boyınsha qosımsha (2019-jılı 11-dekabrde PP-5892-sanlı pármanı, 06/19/5892/4134-sanlı qararı hám 2024-jıl 2—yanvardaǵı 06/24/14/0052-sanlı qararı qabıl etildi).¹ Sol qararlar tiykarında ayaqlarda qosılǵan shólkemler kóleminde ekskursiyalardı shólkemlestiriw kesteleri islep shıǵıldı hám onıń orınlanıwı mámleket organları mákemeleri tárepinen qadaǵalanıp kelmekte. Álbette bul insan salamatlıǵı ushın hám turizmdi rawajlandırıw maqsetinde islengen is-ilajlar bolıp esaplanadı. Solar qatarı mektep oqıwshıları arasında da turistlik sayaxatlar shólkemlestiriw, mádeniy orınlardı barıp kóriw sayaxatları shólkemlestirilip kiyatır. Házirgi kúnde mektep oqıwshıları arasında sport penen shuǵıllanıw hám turistlik sayaxatlar shólkemlestiriw dárejesi barǵan sayın tómenlep baratır, sonıń menen birge bul ruwxıy stresstıń kúsheyiwine de sebep bolmaqta. Bulardıń barlıǵı mektep oqıwshılarınıń salamatlıǵınıń tómenlewine hám sozılmalı keselliklerdiń kóbeyiwine alıp keledi. Fizikalıq shınıǵıwlardıń denege salamatlandırıwshı tásiiri teoriyalıq hám eksperimental izertlewler dawamında bir neshe ret tastıyqlanǵan. Tawlı jerlerdegi turizmniń qolaylıǵı, joqarı salamatlandırıwshı hám bilim beriwdiń áhmiyeti onı mektep oqıwshıları shınıǵıwı ushın baǵdarlanǵan. Turizm sózi (francuz tilinen alınǵan turizm, sayaxatta - júriw, sayaxat) - bos waqıtlarında (dem alıw, dem alıs hám basqalar) sayaxat (sayaxatta, júriw): jaqsı dem alıs túri, salamatlandırıw, biliw, ruwxıy hám social rawajlanıw quralı bolıp esaplanadı. Salamatlıqtı bekkemlew hám júzege keliwi múmkin bolǵan huqıqbuzarlıqlardıń aldın alıw maqsetinde turistlik sayaxatlardıń áhmiyeti úlken bolıp tabıladı. Sonday-aq, piyada sayaxat etiw hám insan dem alıwı ushın qolaylı jerlerde sayaxat etiw, tegislik hám orta tawlar arasınan ótetuǵın jerlerdi óz ishine aladı hám fiziologikalıq kózqarastan hár qıylı qural kónlikpeleri hám texnikasınan paydalanǵan halda háreketlenedi. Bul adam organiziminde túrli energiya sarıplaydı hám orınlanǵan islerdiń kúshi menen xarakterlenedi. Sayaxatlardıń ózgesheligi olardı ğayritábiyiy ıqlım hám geografıyalıq sharayatlarda, tawlı sayaxatlarda bolsa gipoksiya sharayatında ótkeriw bolıp tabıladı. Turizm sayaxatlarınıń sanap ótilgen shártleri turistlerdiń den sawlıǵın hám shınıǵıwlarına, atap aytqanda, ulıwma hám

¹ Lex.UZ. sharhi, 3-ilova norasmiy tarjima.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIVDIN INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

arnawlı shıdamlılıqtı, arnawlı bir bulshıq etlerdiń kúshi ushın qural kónlikpelerin rawajlandırıwǵa bolǵan talapların asıradı. Tawlarda turistlik sayaxatlarınan paydalanıw insan salamatlıǵına úlken tásir kórsetedi. Sonıń menen birge sayaxatshılar denesiniń fizikalıq hám funkcional múmkinshiliklerin asırıwǵa járdem beredi.

Juwmaqlap aytqanıwızda, biz sayaxatshı ushın aldınan tayarlıq sapasınıń zárúrligin taǵı bir márte aytıp ótpekshimiz, sebebi ol tek ǵana " ryukzak (sumka) arqasına asıp júriwdi ańsatlastırıw" ushın kerek eken, degen túsinikte qalmastan, insanniń fizikalıq jaǵdayı, birinshi náwbette, jetiliske salamatlıq, átirap -ortalıqtıń unamsız tásirine, sonday-aq keselliklerge qarsı gúresiw ekenligin de aytıp ótpekshimiz. Turistlik sayaxatlar insanniń psixologiyalıq jaǵdayına júdá zárúrli tásir kórsetedi. Piyada júriw hám turistlik sayaxatlar insan salamatlıǵı ushın úlken áhmiyetke iye ekenligin ańlawımız tiyis.

Ádebiyatlar:

1. Фарфель В.С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 12. - С. 27-30.
2. Физиология человека / Н.А. Агаджанян, Л.З. Тель, В.И. Циркин, С.А.Чеснокова. - С-Петербург: Сотис, 1998. - 528 с.
3. Lex.UZ. sharhi, 3-ilova norasmiy tarjima