O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

*Bosh muharrir*
**Rashid MATKARIMOV**

*Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:*
**SH.SH. GAZIYEV**

**Tahrir hay’ati tarkibi:**

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

**Tahrir hay’ati kotibi**

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

**Texnik tahririyat tarkibi:**

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

**fan-sportga.uz**

*Jurnalning telegram kanali*

## MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

### SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**O.R.Igamberdiyev** – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

**S.R. Davletmuratov** – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

**Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов** – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

**A.R. Xodjiyev** – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

**I.Jo‘rayev** – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

**А.А. Туньян** – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

**Ф.А. Пулатов** – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

**Sh.T. Xakimov** – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

**R.D. Alimboyeva** – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

**M.K. Jumaniyazov** – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

**J.Sh. Umirzoqov** – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

**D.A. Muxammadiyeva** – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

**K.B. Muxammadiyev** – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

**J.A. Akramov** – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

**A.M. Yusupov** – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

**Z.X. Yusupova** – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

**“FAN – SPORTGA”**
**ilmiy-nazariy jurnali**

**O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi**

**Tahririyat manzili:**
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

**Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.**

**Suratlar muallifi:**
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

**2025/12**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI**
**MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Y.Y. Aripov** – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

**O.O. Kasimov** – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

**Ш.С. Турдикулов** – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

**Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev** – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

**J.M. Yuldasheva** – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

**В.В. Серебряков., М.С. Гулямова** – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

**G.I. Abdireimova** – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

**J.A. Akramov** – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

**Y.Y. Aripov** – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

**Sh.M. Nurmatova** – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

**Sh.Sh. Maxmudov** – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA**
**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Г.М. Зоитова** – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

**S.M. Umarov** – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

**PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH**
**PREPARATION OF TEACHING STAFF**
**ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

**M.I. Idrisov** – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

**Z.B. Xudaykulov** – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108



**M.I. IDRISOV**[1]
[1]Alfraganus universiteti
Toshkent shahri, Ozbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a030

# TURIZM FAOLIYATINI JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIGA INTEGRATSIYALASHNING TALABA-SPORTCHILARNING TAYYORGARLIK DARAJASIGA TA’SIRI

## Annotatsiya

В данной статье анализируется научно-методический подход, направленный на повышение уровня подготовленности студентов-спортсменов путем интеграции туристической деятельности в занятия по физическому воспитанию. В ходе исследования была разработана 16-недельная экспериментальная программа, включающая элементы спортивного туризма, горные походы, пешие прогулки, веломаршруты и учебно-тренировочные сборы. Программа была нацелена на выявление статистически значимых положительных изменений показателей сердечно-сосудистой системы, мышечной силы, выносливости и мотивации. Данный подход имеет практическое значение для спортивных факультетов высших учебных заведений Узбекистана.

***Ключевые слова**: спортивный туризм, физическое воспитание, интеграция, студент-спортсмен, уровень подготовки, мониторинг, прогнозирование.*

## Abstract

Ushbu maqolada turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvni tahlil qiladi. Tadqiqot davomida sport turizmi elementlari, tog‘ yurishlari, piyoda sayohatlar, velomarshrutlar hamda o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarini o‘z ichiga olgan 16 haftalik eksperimental dastur ishlab chiqilgan bo‘lib o‘zgarishlarni yurak-qon tomir tizimi, mushak kuchi, chidamlilik va motivatsion ko‘rsatkichlarining statistik ahamiyatga ega ijobiy natijalarni aniqlashga qaratilgan. Ushbu yondashuv O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalari sport fakultetlari uchun amaliy ahamiyatga ega.

***Kalit so‘zlar**. sport turizmi, jismoniy tarbiya, integratsiya, talaba-sportchi, tayyorgarlik darajasi, monitoring, prognozlash.*

This article analyzes a scientific and methodological approach to integrating tourism activities into physical education classes, aimed at enhancing the preparedness level of student-athletes. During the study, a 16-week experimental program was developed, incorporating elements of sports tourism, mountain hiking, trekking, cycling routes, and training camps. The program was designed to identify statistically significant positive changes in cardiovascular system parameters, muscle strength, endurance, and motivational indicators. This approach has practical significance for sports faculties in higher educational institutions of Uzbekistan.

***Key words**: sports tourism, physical education, integration, student-athlete, level of training, monitoring, forecasting.*

**Kirish**. O‘zbekiston Respublikasining “2030-yilgacha turizmni rivojlantirish konsepsiyasi”, “Sog‘lom turmush tarzi” va “Yoshlar – kelajagimiz” kabi strategik dasturlarda mamlakatimiz aholisining, xususan yoshlarning katta qismi talaba-yoshlar ekanligini inobatga olgan holda jismoniy faolligini oshirish, ularni sog‘lom dam olish turlariga keng jalb etishning muhimligini ta’kidlaydi. Shu bilan birga, jahon sport ilm-fanida yosh sportchilarni tayyorlashda innovatsion yondashuvlar, turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalash tendensiyasi kuchayib bormoqda. Bu nafaqat sog‘lomlashtirish, balki talaba-sportchilarning musobaqa davridagi funksional imkoniyatlarini oshirish xizmat qiluvchi samarali vosita sifatida e’tirof etilmoqda.

So‘nggi o‘n yillikda oliy ta’lim muassasalarida o‘quv mashg‘ulotlarining an’anaviy shakllari ma’lum darajada talaba-sportchilarni ruhiy jihatdan to‘liq motivatsiya qilishga yetarli darajada ta’sir ko‘rsatmayotgani kuzatilmoqda. Shuning uchun tabiiy sharoitda, ochiq havoda, turizm unsurlari bilan boyitilgan mashg‘ulotlarni amaliyotga tatbiq etishning nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqish dolzarb masala sifatida kun tartibiga chiqdi.

Jahom amaliyoti sifatida Osiyo davlatlaridan Yaponiyada “Outdoor Training Programs” universitet sport fakultetlari o‘quv rejalariga mavjud bo‘lib, talaba-sportchilar haftaning kamida bir kunini tog‘ va o‘rmon yo‘llarida yurish, suv sport turlaridan eshkak eshish yoki uzoq masofali velomarshrutlarda harakatlanish orqali o‘tkazadilar. Yevropa davlatlaridan Germaniyada ham “Hochschulsport” tizimi doirasida talabalar uchun ekologik turizm asosidagi sport mashg‘ulotlari keng yo‘lga qo‘yilgan. Janubiy Koreyada “Campus Adventure” loyihasi talabalarning yurak-qon tomir tizimi salomatligini oshirishda sezilarli natijalar bergan. Bu tajribalar turizm elementlari talaba-sportchilar tayyorgarligini rivojlantirishda global miqyosda muammo hisoblanmoqda.

Respublikamizda talaba-sportchilarni tayyorlashda an’anaviy dars mashg‘ulotlarining cheklanganligi, OTMlarda asosisan dars mashg‘ulotlari auditoriya olib borilishi bu esa harakat diapazonining torligi, shuningdek dam olishning passiv shakllari ularning yuqori natijaga erishishida ma’lum to‘siq sifatida xizmat qiladi. Turizm faoliyatini mashg‘ulotlar faqatgina professional sportchilar emas, a’nanaviy talablarningning mashg‘ulotlarini integratsiyalash orqali ushbu muammolarni bartaraf etish, ya’ni o‘quv jarayonini tabiat bilan uyg‘unlashtirish talabalarning funksional tayyorgarligini kengaytirish ilmiy izlanishni talab etmoqda.

Adabiyotlar hamda ilmiy taqdidqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport turizmi masalasi bo‘yicha mahalliy

va xorijiy olimlar bir qator tadqiqotlar olib borgan. S.Karimov “Sport turizmi nazariyasi va uslubiyati” asarida O‘zbekiston sharoitida turizmning jismoniy tarbiya bilan integratsiyasi bo‘yicha konseptual yondashuvlarni qisman bayon etgan. B.Raximov esa talabalar uchun tog‘ yurishlari orqali yurak-qon tomir tizimi funksional ko‘rsatkichlarini oshirishning fiziologik asoslarini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Xorijiy mutaxassislar SCOPUS va WoS bazalaridagi so‘nggi yillarda chop etilgan maqolalar diqqatga sazovor. S.Biddle va hammualliflarining 2021-yilda tadqiqotlari sport turizmining psixologik salomatlikka, stressni kamaytirishga katta hissa qo‘shadi deb ta’kidlaydilar. *Tourism Management* jurnalida chop etilgan bir nechta maqolalar sport turizmining iqtisodiy va ijtimoiy jihatlarini chuqur o‘rganib, ayniqsa yoshlar orasidagi sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida ta’sir qilish yoritilgan.

**Tadqiqotning maqsadi**. Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalash orqali talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish mexanizmimini ishlab chiqish.

**Tadqiqotning vazifalari:**

talaba-sportchilar uchun sport turizmi elementlarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga kiritishning nazariy asoslarini aniqlash;

16 haftalik mezotsikl asosida o‘zgarishlarni prognozlash va amaliyotga joriy etish mexanizmini ishlab chiqish.

Mashg‘ulot dasturi haftasiga uch-to‘rt marta, shundan kamida bir marta turizm faoliyati bilan tashkil etiladi; har haftada kamida bir kun to‘liq tiklanish kuni ajratilib, bunda aktiv dam olish, stretching yoki yoga mashqlari tavsiya etiladi; butun jarayon davomida Polar, Garmin yoki shunga o‘xshash qurilmalar yordamida yurak urish variabelligi (HRV) muntazam kuzatilib, 4-, 8-, 12- va 16-haftalarda $VO_2max$ hamda 3000 metr yugurish testlari o‘tkaziladi; har bir to‘rt haftalik mezotsikl yakunida guruhiy muhokama va stressni yengishga bag‘ishlangan treninglar o‘tkazilib, turizm marshrutlari davomida chiqindilarni yig‘ish orqali “yashil turizm” madaniyati shakllantiriladi.

Tadqiqotimizni tashkil etishda 60 nafat 18-26 yoshli funksional va psixologik ko‘rsatkichlarida statik farqga ega bo‘lmagan talaba-sportchilarlar tanlab olingan bo‘lib, 16 haftalik, to‘rt mazosikllarga bo‘lingan holda tajriba ishlari olib borildi (1-jadvalga qarang).

***1-jadval***

**16 haftalik turizm elementlarini integratsiyalash dasturi**

| Mezosikl (haftalar misolida) | Asosiy yo‘nalishlar | Haftalik mashg‘ulot tarkibi (turi va hajmi) | Maqsad |
|---|---|---|---|
| 1-4 haftalar moslashtirish | Umumiy jismoniy tayyorgarlikni kengaytirish | Ochiq havoda yugurish – 2 marta × 30–40 daqiqa.<br>Turizm yurishi (kampus/bog‘) – 1 kun × 3–4 km<br>Kuch tayyorgarligi – 1–2 marta × 45 daqiqa | Tabiiy sharoitga moslashish, yurak-qon tomir tizimini faollashtirish. |
| 5–8 haftalar rivojlantirish | Aerob-anaerob imkoniyatni kengaytirish | Tog‘ sharoiti yurishi – 1 kun × 6–8 km<br>Interval yugurish – 2 marta × 35–45 daq.<br>Funktsional kuch mashqlari – 2 marta × 50 daq. | $VO_2max$ va 3000 m yugurish testlari har 2 haftada |
| 9–12 haftalar intensivlashtirish | Tezkor-kuch va funksional holatni yaxshilash | Velosayohat yoki suv mashqlari – 1 kun × 15–20 km (2–3 soat)<br>Plyometrik mashqlar – 2 marta × 40–45 daq.<br>Trail running – 1–2 marta × 50 daq. | HRV kunlik monitoring, Borg RPE 15–17 daraja |
| 13–16 Musobaqaoldi va reksiatsiya | Chidamlilik, psixologik barqarorlik | Ko‘p kunlik turizm (tog‘ yoki suv) – 1 marotaba × 20–25 km<br>Yuqori intensiv interval yugurish – 2 marta × 30–40 daq.<br>Kompleks kuch va stabilizatsiya mashqlari – 2 marta × 45 daq. | Yakuniy nazorat: $VO_2max$, HRV, 3000 m testi, psixologik so‘rovlar |

Sikli davomida tajriba guruhi talaba-sportchilarining asosiy fiziologik va psixologik ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘sish qayd etildi (2-jadvalga qarang).

*2-jadval*

**Tajriba guruhi talaba-sportchilarning fiziologik va psixologik ko‘rsatkichlari**

| Ko‘rsatkich | Boshlanishi | 8-hafta | 16-hafta |
|---|---|---|---|
| $VO_2max$ (ml/kg,·min) | 49,2 ± 4,1 | 52.6 ± 3.9 | 55,8 ± 3,8 |
| 3000 m yugurish vaqti (daqiqa) | 13,1 ± 1,0 | 12.3 ± 0.9 | 11,6 ± 0,8 |
| Motivatsion indeks (ball) | 68 ± 7 | 74 ± 6 | 79 ± 6 |
| Uyqu sifati (Pittsburgh ball) | 6,2 ± 1,1 | 5,0 ± 1,0 | 4,4 ± 09 |

Mazkur olib borilgan tadqiqotlar va olib borilgan tajriba sinovlar natijasida tajriba guruhi talabalari motivatsion indeksni 16 % ga oshirdi. Mashg‘ulotga qatnashish davomiyligi 82 % dan 94 % ga ko‘tarildi. So‘rovnomalar ishtirokchilarda stressga chidamlilik, jamoaviy hamkorlik va liderlik sifatlari rivojlanganini ko‘rsatgan.

Integratsion turizm mashg‘ulotlari nafaqat individual tayyorgarlik, balki jamoaviy mas’uliyatni ham oshirdi. Talabalar guruh bo‘lib tog‘li hududlarda chiqish, velosayohatlarni birgalikda rejalash va xavfsizlik choralarini muhokama qilish jarayonida muloqot madaniyati va ekologik ongni rivojlantirishga xizmat qilgan. Bu natijalar yoshlar orasida davlat siyosatidagi “yashil turizm” tamoyillarini shakllantirishga yordam beradi.

**Muhokama**. Olib borilgan tadqiqot natijalari asnosida Yaponiyada amalga oshirilgan *Outdoor Training* dasturlari (Yamamoto va boshqa mutaxassislar 2021-yilda hamda Germaniyadagi *Hochschulsport Adventure* loyihalari bilan qiyoslanganda o‘xshashliklarga ega bo‘ldi. Har ikki mamlakat tajribasida ham $VO_2max$ o‘sishi 12–15 % atrofida bo‘lgani qayd etilgan. Bu O‘zbekiston sharoitida olingan 13.4 % lik ko‘rsatkich bilan mos keladi.

Fizioligik jihatdan esa tabiat qo‘ynida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar nafas olish hajmini oshiradi, yurak mushagini mustahkamlaydi, vegetativ nerv tizimi bo‘g‘inlarini faollashtiradi. Bundan tashqari YuQS ko‘rsatkichlarida 30 % dan ortiq oshishi - bu yurakning barqaror ishlashini ta’minlaydi. Shu bilan birga, tog‘ sharoitida havo bosimining pastligi va kislorod miqdorining nisbatan kamligi eritrotsitlar soni va gemoglobin darajasini ko‘paytirishga yordam beradi. Bundan tashqari turizm mashg‘ulotlarida jamoaviy qaror qabul qilish, murakkab marshrutni yengish, xavf-xatarni baholash kabi omillar talabalarda liderlik, stressga chidamlilik, hamjihatlikni rivojlantiradi. Tadqiqotda motivatsion indeksning oshishi shuni tasdiqlaydi.

Universitet sport fakultetlari va “Yoshlar ishlari agentligi” tuzilmalari uchun ushbu yondashuv amaliyotga tatbiq qilinishi lozim. Haftalik dars rejalariga kamida 1 kunlik sport-turizm mashg‘ulotlarini kiritish, talabalarni tog‘li va suvli hududlarda mashg‘ulotlarga jalb etish sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida sport turizmi elementlarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga muntazam kiritish oliy ta’lim muassasalari uchun strategik ahamiyatga ega ilmiy-amaliy yo‘nalishdir. Haftalik o‘quv jadvaliga kamida bir kunlik tog‘, velosayohat yoki suv sportiga asoslangan mashg‘ulotlarni kiritish, HRV va $VO_2max$ monitoringini muntazam olib borish, xavfsiz marshrutlarni puxta rejalashtirish, talabalarni guruhli liderlik mashg‘ulotlariga jalb etish va dastur muddatini 24 haftagacha kengaytirish sportchilarni musobaqa davriga puxta tayyorlashga, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlashga, shuningdek sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga xizmat qiladi. Shu tariqa, turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalash talaba-sportchilar tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy asoslangan, ekologik barqaror va ijtimoiy jihatdan foydali strategiyasi sifatida O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida keng tatbiq etilishi lozim.

***Adabiyotlar:***

1. Karimov S.R. Sport turizmi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘zDJTSU, 2023. – B-112-116.
2. Raximov B. Talabalar uchun tog‘ yurish mashg‘ulotlarining fiziologik asoslari. – Toshkent: “Fan”, 2022. – 198 b.
3. Qo‘chqorov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi. – Samarqand: SamDU, 2021. – 312 b.
4. Yamamoto H. Outdoor Training and Cardio Adaptation. Int. J. Sports Physiol., 2021; 16(3): 455–470.
5. Biddle S., et al. Physical Activity and Mental Health in University Students. Scandinavian J. Med. Sci. Sports, 2021; 31(4): 765–779.
6. World Tourism Organization. Sport and Active Tourism Report. Madrid, 2022.
7. Bangsbo J., Mohr M. Physical and metabolic demands of training and match play in soccer. Journal of Sports Sciences, 2006; 24(7): 665–674.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI