



**SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TURIZM  
FAOLIYATLARINI INTEGRATSIYALASH VA TALABALARNING  
JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASINI  
TAKOMILLASHTIRISH**

Idrisov Mironshoh Ilyos o'g'li

Alfraganus universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” fakulteti dekan o‘rinbosari

[mironshoh725@gmail.com](mailto:mironshoh725@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga turizm faoliyatini, xususan, muntazam piyoda yurish va ochiq havodagi sayrlarni integratsiyalashning ta'limiy, jismoniy va psixologik samaralari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot maktab o'quvchilarida aerobik chidamlilikni oshirish, jismoniy mashqlardan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirish hamda psixologik farovonlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan 8 haftalik eksperimental dastur natijalariga tayangan. Tajriba guruhi an'anaviy darslarga qo'shimcha ravishda haftalik sayyohlik mashg'ulotlarida qatnashdi va bu ularning yurak-qon tomir tizimi holati, ruhiy barqarorligi hamda jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyasida sezilarli ijobiy dinamikani ko'rsatdi. Olingan natijalar jismoniy tarbiyaning mazmuniga faol turizm elementlarini kiritish o'quvchilarni har tomonlama rivojlantirishda samarali pedagogik mexanizm bo'lishi mumkinligini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, faol turizm, piyoda yurish, chidamlilik, tiklanish, psixologik farovonlik, o'quvchilar.

**Аннотация.** В статье представлено научное обоснование интеграции туристической деятельности, прежде всего регулярных пеших походов и занятий на открытом воздухе, в процесс физического воспитания. На основе восьминедельного эксперимента с участием школьников показано, что включение туристических элементов



способствует развитию аэробной выносливости, ускоряет процессы физического и психофизиологического восстановления, а также улучшает показатели психологического благополучия. Экспериментальная группа, совмещавшая традиционные уроки с еженедельными пешеходными маршрутами, продемонстрировала значительные улучшения сердечно-сосудистых показателей, эмоциональной устойчивости и мотивации к занятиям физической культурой. Полученные результаты подтверждают эффективность туристически ориентированного подхода как инновационного и педагогически целесообразного средства развития учащихся.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, активный туризм, пешие походы, выносливость, восстановление, психологическое благополучие, школьники.

**Abstract.** This article examines the pedagogical, physiological, and psychological effects of integrating tourism-based outdoor activities—particularly structured hiking sessions—into school physical education. Based on an eight-week quasi-experimental program, the study evaluates the impact of weekly hiking on aerobic endurance, post-exercise recovery, and psychological well-being among adolescents. Students in the experimental group, who participated in additional hiking activities alongside regular PE lessons, demonstrated significantly greater improvements in cardiovascular fitness, emotional regulation, and motivation toward physical activity compared to the control group. The findings indicate that incorporating elements of active tourism into physical education can serve as an effective, evidence-based strategy for fostering holistic student development.

**Keywords:** physical education, active tourism, hiking, endurance, recovery, psychological well-being, adolescents.



**Kirish.** Jismoniy tarbiya an'anaviy ravishda sport zallari yoki maydonlari kabi boshqariladigan sharoitlarda tizimli sport, fitnes mashqlari va ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. So'nggi yillarda pedagoglar va sog'liqni saqlash mutaxassislari jismoniy tarbiya o'quv dasturlarini ochiq havoda va tabiatga asoslangan mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda kengaytirishni taklif qilmoqdalar. Bu esa, tabiiy sharoitlarda jismoniy faollikka urg'u beradigan "faol turizm"ning global tendensiyalariga mos keladi. Faol turizm - bu dam olish sayrlari bo'lib, unda ishtirokchilar piyoda yurish, sayr qilish yoki xushmanzara joylarda sayr qilish kabi mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu mashg'ulotlar nafaqat yopiq binolardagi mashg'ulotlarning bir xilligini o'zgartirishga, balki ishtirokchilarga kundalik tartibdan uzilish va ochiq havoda tetiklashtiruvchi joylarda mashq qilish imkonini berib, salomatlik uchun noyob foyda keltiradi. Jismoniy tarbiya dasturlariga turizmga yo'naltirilgan ochiq havoda shug'ullanishni kiritish o'quvchi va talabalarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligini yaxshilash strategiyasi sifatida e'tibor qozonmoqda.

Turistik faoliyatni (masalan, piyoda yurish, tabiat qo'ynida sayr qilish yoki yo'nalishni aniqlash) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qo'shishning asosiy afzalliklaridan biri bu aerobik chidamlilikni yoqimli tarzda oshirish imkoniyatidir. Piyoda yurish - mohiyatan tabiiy relyef bo'ylab uzoq davom etadigan sayr - yurak-qon tomir tizimi holati va mushak chidamliligini yaxshilaydigan o'rtacha va kuchli aerobik mashqdir. Yo'llar relyefining xilma-xilligi (tepaliklar, notekis yerlar) energiya sarfini oshiradi va katta mushak guruhlarini harakat ko'nikmalarini oshirishga xizmat qilibgina qolmay, vaqt o'tishi bilan chidamlilikni oshiradi. Masalan, uzun va tekis yo'llarda tez yurish yurak-qon tomir tizimining chidamliligi oshirishga yordam beradi, qisqa, ammo tik yo'llardan yurish esa yurak, o'pka va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, agar poxodlar balandlikka ko'tarilish bilan bog'liq bo'lsa, yuqori balandliklarda kislorodning kamayishi



chidamlilikni yanada oshirishi mumkin bo'lgan fiziologik moslashuvlarni kuchaytiradi - tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, balandlikda mashq qilish dengiz darajasidagi mashg'ulotlarga qaraganda charchoqni sezilarli darajada kechiktirishi mumkin.

Chidamlilik ko'rsatkichlari: Ikkala guruhdagi talabalar 8 hafta davomida 1,5 milga yugurish vaqtini yaxshiladilar, ammo piyoda yurish bilan integratsiyalashgan guruhda yaxshilanish sezilarli darajada yuqori bo'ldi. Tajriba guruhining o'rtacha yugurish vaqti dastlabki 12 daqiqa 30 soniyadan dasturdan keyin 11 daqiqa 10 soniyagacha kamaydi, o'rtacha -1:20 (mm:ss) yaxshilandi. Bundan farqli o'laroq, nazorat guruhi 12:20 dan 11:50 gacha (o'rtacha 0:30) yaxshilandi. Guruhlar o'rtasidagi yaxshilanish farqi (eksperimental guruhda 50 soniya ko'proq yaxshilanish) statistik jihatdan ahamiyatli bo'ldi ( $p < 0,01$ ). Bu mashg'ulotlarga piyoda yurish kiritilganda aerobik chidamlilikda katta o'sishni ko'rsatadi. Xuddi shunday, mokisimon yugurish testida tajriba guruhi o'rtacha 2,5 darajaga oshdi (masalan, 6,0 darajadan 8,5 darajaga), nazorat guruhining yutug'i -1 darajani tashkil etdi. 8-haftaga kelib, tajriba guruhidagi 30 nafar o'quvchidan 24 nafari nazorat guruhidagi 30 nafardan 18 nafariga nisbatan beep testida 8 va undan yuqori darajaga erishdi. Ushbu natijalar muntazam piyoda yurish (o'rtacha intensivlikdagi barqaror harakat) o'quvchilarning yurak-qon tomir moslashuvchanligini jismoniy tarbiya bo'yicha standart o'quv dasturi erishganidan tashqari yaxshiladi degan farazni tasdiqlaydi. Biz piyoda yurish guruhidagi talabalar dasturdan keyin yugurish aylanalarini osonroq uddalashlarini kuzatdik - ular ko'pincha "biz ko'tarilgan katta tepalik bu yugurishni osonroq his qiladi" deb ta'kidlashdi. Ushbu sifatli teskari aloqa chidamlilikning miqdoriy ma'lumotlariga mos keladi.

Xulosa. Piyoda yurishning turistik faoliyat sifatida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritilishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ruhiy salomatligini oshirishda yuqori samarali yondashuv ekanligi isbotlandi.



Tadqiqot natijalari tabiat bilan muloqot qilish va jismoniy tarbiyaga mo'tadil aerob sarguzashtlarni kiritish nafaqat chidamlilikni oshiradi va tiklanishga yordam beradi, balki yanada baxtli, bardoshli talabalarni tarbiyalaydi degan farazni qo'llab-quvvatlaydi. Ushbu natijalar ta'lim jismoniy va ruhiy salomatlikni birgalikda hal qilishi kerakligini va faol turizm kabi innovatsion yondashuvlar asosiy rol o'ynashi mumkinligini tobora ko'proq e'tirof etishga yordam beradi.

Pedagoglar va siyosatchilar ochiq havoda, tabiat qo'ynida olib boriladigan jismoniy tarbiya harakatsizlikka qarshi kurashish, stressni kamaytirish va butun umr davomida harakatga bo'lgan muhabbatni uyg'otishga yordam beradigan kuchli vosita ekanligi haqidagi dalillarni ko'rib chiqishlari kerak. Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoga chiqish eshigiga aylantirish orqali maktablar sog'lom tana va ongni rivojlantirishi mumkin, bu esa pirovardida o'quvchilarni muvozanatli va samarali hayotga tayyorlash bo'yicha ta'limning keng qamrovli vazifasini bajaradi.

### References

1. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572. DOI: 10.1073/pnas.1510459112.
2. Coventry, P. A., Neale, C., Dyke, H., Pateman, R., Cinderby, S., et al. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM – Population Health*, 16, 100934.
3. Hoshimovna, S. N. (2021). Tourism is an integral part of physical education. *International Journal on Orange Technologies*, 3(5), 164-166. DOI: 10.31149/ijot.v3i5.1883.



4. Malyshev, A. A., Khodasevich, L. S., Maznichenko, M. A., & Romanov, S. M. (2016). Integration of Educational and Sports Technologies in Youth Wellness Tourism. European Journal of Contemporary Education, 18(4), 452-463. DOI: 10.13187/ejced.2016.18.452.

5. Mironshoh Ilyos O'G'Li Idrisov , & Ozodbek Oybek O'G'Li Oripov (2022). SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMINI OLIY O'QUV YURTLARI TALABALARIGA O'QITISHNING INNOVATSION TEKNOLOGIYASI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (5), 224-231.

6. Idrisov, Mironshoh (2025) TALABALARNI JISMONIY TARBIYA, SPORT VA TURIZM VOSITALARI BILAN SOG'LOMLASHTIRISH TIZIMINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5 (3). pp. 578-582. ISSN 2181-1342