

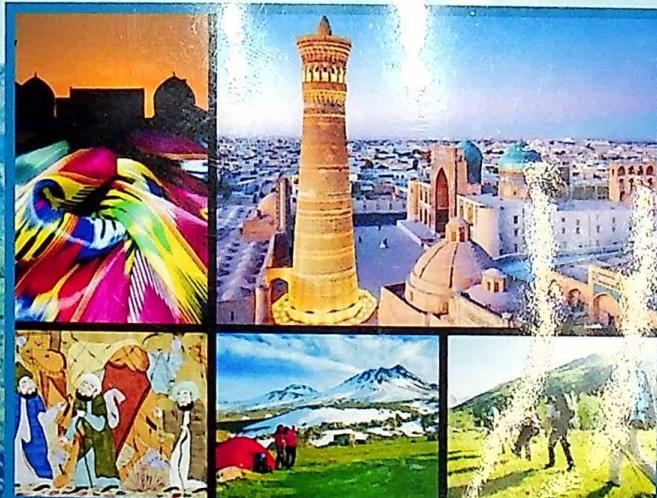
44,100  
Sh - 44

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSİYALAR VАЗІRLIGI  
ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI  
JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

N. X. SHOMURZAYEVA

# TURIZM VA UNI O'QITISH METODIKASI

## O'QUV QO'LLANMA



Toshkent – 2023

44.200 | 149455  
Sh-77 Shomirzayeva N.X.  
Turizm va uni

# Китобларни вақтида топшириш варағи

74, 200  
Sh-44

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT  
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

N. X. SHOMURZAYEVA

# TURIZM VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

(5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'linda  
jismoniy tarbiya va sport)



"FACTOR-PRESS"  
Toshkent – 2023

Shomurzayeva N. X

**Turizm va uni o'qitish metodikasi [Matn]: o'quv qo'llanma / N. X. Shomirzayeva.** – Toshkent: "Factor press", 2023. – 108 b.

*Taqribchilar:*

**T.Xoldorov** – Jizzax davlat pedagogika universiteti, p.f.n., dotsenti.

**S.Suyarova** – Prezident ta'lim muassalari Agentligi tizimidagi Jizzax shahar 1-son ixtisoslashtirilgan maktab-internati direktori.

*O'quv qo'llanmada bolalarni ijodiy faoliyatga o'rnatishning o'ziga xos xususiyatlari, asosiy yo'naliishlari, shakllari va metodlari, turizm amaly harakatlar va tadbirlar yig'indisi sifatida jismoniy tarbiyaning muhim vositasi hisoblanadi. Uning ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtiruvchi xususiyatlari shaklangan va mazmunan jamiyat taraqqiyotiga oid ma'lumotlar keng yoritilgan. Turizm sog'liqni saqlash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, bilimlarni kengaytirish, madaniy xordiq chiqarish omili bo'lib, jismoniy tarbiya va sport o'quv yurtlarida fan sifatida o'qitiladi. Bu jarayonda qo'llanadigan zamonaviy pedagogik texnologiyalar ko'rsatib o'tilgan, amaliy topshirilqlar va asosiy tushunchalar izohidan tashkil topgan glossariy berilgan.*

*O'quv qo'llanma oliv o'quv yurtlarining 5112300-maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport bakalavriat yo'naliishi talabalari uchun tavsya etiladi.*

*В учебном пособии отражены особенности, основные направления, формы и методы обучения детей творческой деятельности, туризм как совокупность практических действий и мероприятий является важным средством физического воспитания. Сформулированы его воспитательно-оздоровительные свойства, а в содержании широко освещена информация о развитии общества. Туризм является фактором укрепления здоровья, воспитания физического совершенства, расширения знаний, культурного досуга и преподается как дисциплина в учебных заведениях физической культуры и спорта. Дан глоссарий, состоящий из практических заданий и аннотации основных понятий, с указанием современных педагогических технологий, используемых в этом процессе. Пособие рекомендовано для студентов 5112300 вузов и специальностей бакалавриата по физической культуре и спорту.*

*In the tutorial, the specifics, main directions, forms and methods of teaching children to creative activity, tourism as a sum of practical actions and activities, are an important means of physical education. Its educational and health-improving properties are formed, and information on the development of society is widely covered in the content. Tourism is a factor of health, education of physical perfection, expansion of knowledge, cultural humiliation, and is taught as a science in physical education and sports educational institutions. Modern pedagogical technologies used in this process are indicated, a glossary is given, consisting of practical tasks and an explanation of basic concepts. The manual is recommended for students of 5112300 higher education institutions and special physical education and sports bachelor's programs.*

## KIRISH

Mustaqil O'zbekistonda turizm xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy-madaniy, siyosiy, iqtisodiy va tarbiyaviy jarayon sifatida mavjuddir. Mamlakatning geografik sharoiti va ijtimoiy-madaniy, iqtisodiy tuzilmalari asosida turizm ikki yo'naliishga (ichki va xalqaro turizm) ajratilgan. Ular asosan sayr (ekskursiya) va sayohatlar (piyoda va surlii ulovlarda yurish) shaklida olib boriladi.

Turizm mustaqil fan sifatida O'zDJTSU, respublika oliy o'quv yurttlari tarkibidagi jismoniy madaniyat fakultetlari, pedagogika kollejlarining jismoniy tarbiya bo'limlarida o'qitiladi. Shuningdek, malktabgacha tarbiya pedagogikasi, boshlang'ich ta'lim pedagogikasi va o'qituvchilar tayyorlovchi fakultetlar, kollejlarda turizmnning nazariy biliimlar hamda amaliy mashg'ulotlari haqidada tushunchalar beriladi.

Bugungi kunda jahonda turizm masalalarini har qachongidan ko'ra katta ahamiyat berilmoqda. Bu bir tomonidan davlatlarning iqtisodiy rivojlanishiga katta yordam bersa, ikkinchi tomonidan dunyo aholisi saulomatligini saqlash va kundalik jismoniy xarakat faolligini ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Fransiya Italiya, Giermaniya, Xitoy, Yaponiya, Turkiya, va Rossiya kabi rivojlangan mamlakatlarda turizm va turizm sohasi uchun mutaxasislar tayyorlash bo'yicha katta tajriba to'plagan. Respublikamizda ham keying yillarda va o'chki turizmni rivojlantirish uchun bir qator tashkiliy huquqiy tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasining 2019 - yil II 8 - iyundagi "Turizm to'g'-risida"gi qonuni O'zbekiston Respublikasi "Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston turizm sohasi uchun malakali kadirlar tayyorlash yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'-risida"gi qarori qabul qilinib, ular turizm sohasi uchun zamonaviy kadirlar tayyorlash bilan bog'liq dolzarb vazifalarni amalga oshirib kelmoqda. Bu tadbirlarni yanada takomillashtirish, ularni sifat jihatidan yangi pog'onaga oliy talim muassasalarining jismoniy tarbiya yo'naliishi o'quv rejasiga qaratilgan "Turizm va sport" fanini ham alohida axamiyat kasb etmoqda. Ushbu o'quv dasturi jismoniy tarbiya yo'naliishi talabalari uchun mo'ljalangan bo'lib, Turizm va sport o'quv fani sifatida bakalavr-larni jismoniy tarbiya o'qituvchisini kasbiy faoliyatiga nazariy va amaliy tayyorlashni ta'minlovchi sohaning o'rganishga qaratilgan fan hisoblanadi.

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'naliishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomil-

lashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalg etish belgilab qo‘yilgan.

Bugungi kunga kelib Turizm va sport komil insonni tarbiyalashdek muqaddas vazifani bajarishda barcha o‘quv yurtlari ta’lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat irodali chaqqon vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi hamda “O‘zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi Qonunlari, O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining 2002- yil 24-oktyabrdagi PF-31-54-sonli “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risidagi farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyangan holda yangi usullarni tashkil qilish va o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. O‘zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim muhim ahamiyatga ega.

Yangi sharoitlardan kelib chiqib, O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrda qabul qilingan yangi tahrirdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni<sup>1</sup> va 2019-yil 16-dekabrdagi qabul qilingan “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi qonuni<sup>2</sup> hamda 2017-yil 7-fevralda qabul qilingan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-2021-yillarga mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son farmoniga muvofiq maktabgacha ta’lim va tarbiya tizimida ham bir qancha islohotlar amalga oshirildi. Bu islohotlar natijasida mamlakatimizda maktabgacha ta’limga bolalarni keng qamrab olish, maktabgacha ta’lim va tarbiya tashkilotlari faoliyatini takomillashtirish hamda bu sohaga zarur bo‘lgan yetuk mutaxassislarni tayyorlash borasida bir qancha yutuqlarga erishildi. Bu sohadagi rivojlanishlarning davomiyligini ta’minalash va yangi O‘zbekistonni barpo etadigan va rivojlantiradigan kelajak avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish maqsadida 2022-yil 27-yanvarda O‘zbekiston Respublikasi

<sup>1</sup>O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. 2020-yil 23-sentyabr. <https://lex.uz>.

<sup>2</sup>O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi qonuni. 2019-yil 16-dekabr. <https://lex.uz>.

Prezidentining “2022-2026-yillarga mo’ljallangan yangi O’zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmoni<sup>3</sup> qabul qilindi. Ushbu farmonga muvofiq maktabgacha ta’lim va tarbiya tizimini rivojlantirish uchun quyidagi maqsadlar bilgilab olindi:

❖ 2022/2023 yillarda 6 yoshli bolalarni maktabgacha tayyorlov tizimi bilan qamrab olish darajasini 90 foizga, 2024/2025 o‘quv yili yakuniga qadar 100 foizga etkazish;

❖ Maktabgacha ta’lim tizimiga xususiy sektor mablag‘larini jalb qilish orqali 7 mingdan ziyod yangi nodavlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarini tashkil etish;

❖ bog‘cha xodimlarining professional tayyorgarligi va mahoratini oshirib borishning takomillashtirilgan tizimini joriy etish;

❖ 2022 – 2026 yillarda 160 mingdan ziyod pedagog kadrlarning malakasini oshirish.

❖ Maktabgacha ta’lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida takomillashtirish;

❖ Maktabgacha ta’lim tizimida moliyaviy jarayonlarning shaffof tarzda amalga oshirilishi uchun zarur sharoitlarni yaratish;

❖ Chekka hududlarda maktabgacha ta’lim muassasalarigacha transport qatnovini yo‘lga qo‘yish.<sup>4</sup>

Bu maqsadlar asosida belgilab olingan vazifalar ta’lim bosqichlarining uzluksizligi va izchilligini ta’minalash bilan birga ta’limning boshlang‘ich bo‘g‘ini - maktabgacha ta’lim va tarbiya tizimini yanada takomillashtirishni taqozo etadi.

Sportchilarimizning xalqaro sport maydolaridagi erishayotgan yutuqlari, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarining sportda jahonga tanilishiga, bu bilan esa yurtimiz shon-shuxratini oshirishdagi sayharakatlari Vatanimizning bevosita g‘amxo‘rligining ulug‘vor natijasidir. Bu jihatlarda ilmiy xodimlar va murabbiylarning o‘zaro hamkorliklarini ta’minalashni davr talab qilmoqda.

Yuqorida amaliy tadbirlarni ta’kidlashdan maqsad shundanki, ularni tashkil qilish, amaliy va nazariy jihatdan tashkil qilish asosida faoliyat ko‘rsatishni ko‘pincha ilmiy xodimlar tajribali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib boriladi. Shu sababdan ilmiy tadqiqotlar tashkiliy ishlarda.

<sup>3</sup>O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026-yillarga mo’ljallangan yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-soni Farmoni. 2022-yil 28-yanvar. <https://lex.uz>.

<sup>4</sup>O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026-yillarga mo’ljallangan yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-soni Farmoni. 2022-yil 28-yanvar. <https://lex.uz>.

## 1-MAVZU: TURIZMNING TASHKILIY RIVOJLANISH TARIXI

### REJA:

1. Turizm sohasining milliy iqtisodiyotda tutgan o'rni
2. Turizm kursining maqsadi va vazifalari
3. Turizm tushunchasi va uning shakllanish tarixi, turizm sohasining tasniflanishi

**Tayanch so'z va iboralar:** tur: toshlar uyumidan to'la, yog'ochlarni tik qilib o'rnatish, terilarni osib qo'yish, toshlarga chizib rasm solish va h.k.

#### 1.Turizmning milliy iqtisodiyotda tutgan o'rni.

Ekspertlarning baholashicha, XXI asrda jahon iqtisodiyotini harakatga keltiruvchi kuch turizm bo'ladi. 2010 yilga borib dunyoda turistlik sayohatlar soni ikki marta ko'payishi bashorat qilinmoqda. Bugungi

kundayoq foydaliligi bo'yicha turistlik xizmatlar eksporti va importi jahon mahsulot oborotida uchinchi o'rinni egallamoqda va dunyo ichki yalpi mahsulotida o'ndan bir qismni tashkil qilmoqda. Iqtisodiy faoliyatning ko'plab sohalari uchun turistlik biznesni rivojlantirishning ahamiyati naqadar kattaligini baholash qiyin. Turizm tashqi iqtisodiy aloqalarda alohida o'rın tutadi. Undan olinadigan daromadlar xorijga mahsulot va mehnat chiqarmay turib chet el valyutasini olishning muhim usullaridan biri hisoblanadi. Turistik biznesni «valyutaning ko'rinxmas eksportchisi» deb atalishi beziz emas. Turizmdan olinadigan mablag' tushumlari daromadga aylanadi va iqtisodiyotning turli sohalarida aylanishda davom etadi.

Eng yirik yuqori daromadli va eng dinamik tarmoqlardan biri bo'lmish, daromadliligi bo'yicha faqat neft qazib olish va qayta ishlashdan keyin turadigan turizm, Butunjahon turistik tashkilotining(BTT) taxliliga ko'ra sayyoramiz ishlab chiqarish-servis bozorining 10 % ini ta'minlaydi. Dunyo ichki milliy mahsulotining 6%, jahondagi investitsiyalarning 7%, dunyo iste'mol xarakatlarining 11 %, butun soliq tushumlarining 5-6%, har 16- ishchi o'rni mana shu mehmondo'stlik sohasiga to'g'ri keladi. Keltirilgan raqamlar turizm sohasi faoliyat ko'rsatishning bevosita samarasini tavsiflaydi. Sof iqtisodiy samara bilan birga, bu soha inson hayotiy kuchining qayta tiklanishi va o'z bo'sh vaqtidan oqilona foydalanishini ta'minlaydi. Ilmiy- texnik taraqqiyot bir tomondan jismoniy charchashning

kamayishiga olib kelgan bo'lsa, ikkinchi tomondan asabiy zo'riqishlarga olib kelmoqda. Shu munosabat bilan dam olishni rejalashtirish va tashkillashtirishning roli oshib bormoqda. Butun jahon turizm tashkiloti (BTT) bo'yicha Gaaga deklaratasiysi 1989- yilda birinchi marotaba turizmni qishloq xo'jaligi, sanoat, ta'lif, ijtimoiy ta'minot singari ustuvor yo'nalishlar kabi mamlakatni kompleks rivojlantirish rejasining tarkibiy qismi sifatida chora-tadbirlar qabul qilish zarurligini belgiladi. Shunday qilib boshqa ijtimoiy-iqtisodiy faoliyat kabi turizm rasmiy ravishda tarmoq sifatida tan olindi va davlat tamonidan e'tibor qilinishi ta'kidlandi. Hozirgi sharoitda bu tarmoqning ahamiyati va uning xalqaro, jumladan hukumatlararo va shaxslararo munosabatlarga ta'siri ham doimiy ravishda o'sib bormoqda. "Turizmni avvalambor mamlakatlar va qit'alar o'rtasidagi munosabatlar jihatidan olib qarash kerak. Xalqaro turistlik aloqalar qanchalik muntazam tus olaversa, jahon iqtisodiyoti shunchalik oldindan bashorat qilinishi, dunyo kon'yunkturasi esa shunchalik barqaror bo'lishi mumkin". Turistlik biznes har qanday davlat, viloyat, tumanning iqtisodiyotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Iqtisodchilarning baholariga qaraganda, undan olinadigan pul tushumlari bir yil davomida 3 martadan besh martagacha muomalada bo'ladi. Katta mablag'lar talab qilishiga qaramay, turizm sohasiga kapital qo'yish ancha foydalidir, chunki bu mablag'lar nisbatan tezroq o'zini oqlaydi, bundan tashqari ko'proq xorijiy valyutada sarmoya keltiradi. Hozirgi kunda O'zbekistonda turizmdan olinadigan tushumlar yuqori sur'atlar bilan ko'payib bormoqda. Butun jahon turizm tashkilotining (BTT) bashoratiga qaraganda, jahon moliyaviy iqtisodiy inqirozdan keyin xalqaro turizmdan olinadigan daromadlarning umumiyligi hajmi yana katta sur'atlar bilan rivojlanadi. Shularni hisobga olib turizm sohasi mamlakatlar va mintaqalar iqtisodiyotini rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etishini va u XXI asr jahon xo'jaligining ustuvor tarmoqlaridan biri ekanligini alohida ta'kidlash lozim.

Turizm kursining asosiy maqsadi amaliy va nazariy bilimlar asosida turizmning tashkil qilish qonuniyatlari, tamoyillari va mexanizmlarini o'zlashtirishdir. Ushbu fanni o'rganish quyidagi vazifalarni belgilab beradi:

- rejalashtirishning roli va o'rnini anglash, turizmni rivojlantirish bo'yicha nazariy ta'lifotlar va mavjud dunyo tajribalari bilan tanishish;
- turizmning barcha turlari va shakllarini rejalashtirish va uning tamoyilli yondashishlarni, davlatning bu sohadagi siyosat yo'nalishlarini tushunish;

- uzoq muddatli, strategik, barqaror va tezkor rejalashtirish usullarini o'zlashtirib olish, turizmni rivojlantirish va zamonaviy-lashtirish rejalarini shakllantirish, ularni har tomonlama asoslab berish va bajarilishini nazorat qilish uslubi bilan tanishish;
- turizmning milliy, mintaqaviy, mahalliy iqtisodiyotga qo'shgan hissasisini, shuningdek uning ijtimoiy-madaniy va ekologik ta'sirini iqtisodiy baholash va tahlil qilish ko'nikmalarini egallah.

## 2. Turizm kursining maqsadi va vazifalari

"Turizm va uni o'qitish metodikasi" fanning predmeti bo'lib, O'zbekistonda turizmni rejalashtirishning institutsional mexanizmlarini takomillashtirish hisoblanadi. Turizmni rejalashtirish masalalariga o'tishdan oldin, turistik biznesni belgilaydigan asosiy tushunchalarni ko'rib chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday tushunchalar jumlasiga "Turizm", "Turistik resurslar", "Turistik mahsulot", "Turistik xizmatlar" va h.k.lar kiradi.

Ilmiy adabiyotlarda "Turizm: tushunchasining shakllanishiga nisbatan turli xil yondashuvlar mavjud. 1993 yilda BMT ning Statistika qo'mitasi turizmning quyidagi ta'rifini qabul qildi: "**Turizm** – sayyoohlilik qilayotgan va dam olish, ishbilarmonlik va boshqa maqsadlarda o'zining odadagi muhitidan tashqarida, ketma-ket bir yildan ortiq bo'lmagan davr mobaynida joylashgan shaxslarning faoliyatidir".

Turistik sayohatning maqsadini ta'minlar ekan, mehmondo'stlik industriyasi ko'plab turdag'i zaxiralarni o'zlashtiradi va ularni iste'mol uchun tayyorlaydi. Turistlar uchun iste'mol ob'ekti sayohatdan iborat. U mazkur davr mobaynida ehtiyojlarni qondirishi mumkin bo'lgan mahsulotlar va xizmatlarning foydaliligi bilan belgilanadi. Aynan shu foydalilik sayohat qiluvchilarning o'ziga xos ehtiyojlaridan iborat. Bular quyidagilardir: odadagidan farq qiluvchi sharoitlarda tunash; turistik farovonliklarni ishlab chiqarish va iste'mol qilish, amalga oshiriladigan geografik muhit; foydalaniadigan mehnat vositalari (mehmonxona va tarixiy-madaniy markazlar, transport va h.k.).

Turistiklarning sayohat va doimiy yashash joyidan tashqarida bo'lishlari vaqtida ularga mahsulotlar va xizmatlarni harid qilishda turli quylayliklarni ta'minlovchi barcha faoliyatlarning yig'indisi turistik xizmatlar deb ataladi. Turistik xizmat bir vaqtning o'zida kompleks va maxsus xususiyatga ega:

birinchisi – sayohatdagi turistning xilma-xil ehtiyojlarini qondirishni nazarda tutadi;

ikkinchisi esa – o'troq yashash paytidagi xizmat ko'rsatishdan umuman farq qiladigan tashkillashtirish va tuzilishni nazarda tutadi.

### 3.Turizm tushunchasi va uning shakllanish tarixi

boshq. )ni – sayohat paytida, qolganlari (ovqatlanish, tunash, ko'ngil ochish, davolanish va h.k.larni) belgilangan turistik joyda oladilar. Oldisotdi va xizmatlar taqdim etish jarayonlarining vaqt va joy bo'yicha mos kelmasligi ma'lum tashkiliy qiyinchiliklar tug'diradi. Turzimning moddiy-texnika bazasini yaratish va qo'llab-quvvatlash xizmatlar va mahsulotlar ishlab chiqarishni keltirib chiqaradi. Ular quyidagi guruhlar bo'yicha tasniflanadi:



Xizmatlarning bu barcha guruhlari turistlik faoliyat yo‘nalishlarini belgilashda, ayniqsa rejalashtirish tamoyilining asosiy dastlabki shart-sharoitlarini tahlil qilishda hisobga olinishi kerak. Mutaxassislar haqli ravishda turizmda yagona, ideal boshqaruv modeli yo‘q deb hisoblashadi, chunki har bir firma o‘ziga xos o‘zining modelini izlashi kerak. Bu xulosa turistlik biznesni rejalashtirish masalalariga ham taalluqlidir. O‘zbekiston Respublikasining “Turizm to‘g‘risida”gi qonunida turizm tushunchasiga quyidagi tarzda ta‘rif berilgan: Turist-jismoniy shaxsnинг doimiy iste‘qomat joyidan sog‘lomlashtirish, ma‘rifiy, kasbiy-amaliy yoki boshqa maqsadlarda borilgan joyda (mamlakatda) haq to‘lanadigan faoliyat bilan shug‘ullanmagan holda uzog‘i bilan bir yil muddatga jo‘nab ketishi (sayohat qilishi).

Bugungi kunda zamonaviy turizm asoschisi deb tan olingan baptist pastori **Tomas Kuk** birinchilardan bo‘lib sayohatchilarning ommaviy safar uyuştirishining mohiyati va foydalilagini anglab yetdi hamda 1843 yilda u dastlabki temir yo‘l orqali turni tashkillashtirdi va muvaffaqiyatga erishdi.



1851 yilda u mamlakatning barcha burchagidan kelgan inglizlarning Parijdagi ko‘rgazmada ishtirok etishini tashkillashtirdi. U ko‘rgazmaga 165 ming kishini olib kelishga musharraf bo‘ldi. Ko‘rgazma turlari katta foya keltirganligi sababli, Kuk Angliyalik turistlarning 1865 yilda Parijga Butunjahon ko‘rgazmasiga ommaviy ravishda tashrif buyurishining tashkilotchisi bo‘ldi. 1856 yildan boshlab Yevropa bo‘ylab turlar odatiy holga aylandi, Kukning turistlik agentligi va uning filiallari tuzildi. Turistlik kompaniyaning misli kurilmagan muvaffakiyatga erishganligini Kuk turistlarga taklif etgan katalogdan 8 mingdan ortiqmehmonxonalarning o‘rin olganligi ham tasdiqlaydi. 1870 yilda “Tomas Kuk” turistlik firmasi mijozlari soni 500 ming kishiga etdi. Yevropa va Amerika qit‘alari o‘rtasida muntazam kema qatnovi 1832 yilda yo‘lga qo‘yilgan bo‘lib, 1866 yilda Kuk AQSH ga turistlarning dastlabki ikki guruhini junatadi. Turlar uzoq muddatli bo‘lib, besh oygacha davom etgan. Tomas Kukning xizmatlaridan foydalangan amerikalik taniqli turistlardan biri Mark Tven bo‘lib, u oltmis kishidan iborat guruh tarkibida ishtirok etgan va keyinchalik bu sayohatni qalamga olgan. Tomas Kuk 1872 yilda birinchi bo‘lib industriya asosida jahon bo‘ylab sayohat uyuştirishni taklif qilgan.

Dastlabki 20 sayohatchi butun jahon bo'y lab 220 kun davomida sayohat qilganlar. Tomas Kuk 1892 yilda vafot etib, uning ishini o'gillari va sheriklari davom ettirishgan. Kompaniya o'z faoliyat sohasini kengaytirib, yirik moliyaviy institutga aylangan va sayohatchilar uchun yo'l cheklari chiqara boshlagan. Bu esa o'z mohiyatiga ko'ra asr ixtirosi - xavfsiz pullar edi. Bugungi kunda "Tomas Kuk" kompaniyasi butun dunyoda 12000 dan ortiq turistlik agentliklarga ega bo'lib, yiliga 20 milliondan ortiq turistga xizmat ko'rsatadi. Sayohatlardan hayot faoliyatning alohida jozibador usuli sifatida yangi shakl - turizm ajralib chiqqan bo'lib, u o'ziga xos xususiyatlar va hislatlari bilan tavsiflanadi. Turizmni sayohatlardan ajratib turuvchi asosiy jihatni bu maqsad va ommaviyligidir. Prosper Merime 1840 yilda «Kolomba» asarida qayd etganidek "Sayyoohlarning doimiy xursandchiligi o'rniga loqaydlik yuzaga kelib, hozirgi turistlarning ko'pchiligi o'ziga xos bo'lib ajralib turish uchun o'zlariga Nil Admirare (hech narsaga hayron bo'lmashlik) shiorini tanlab olganlar". Aytish kerakki, bu "sayohatchi" va "turist" tushunchalari o'rtasidagi birinchi farq bo'ldi. Boshqa odamlar orasidan alohida ajralib turish, birinchi bo'lish istagi sayohatchilar orasida yaqqol ajralib turadi. Inson faoliyatining boshqa sohalariga qaraganda bu yerda o'zini ko'rsatish imkoniyati ko'proqdir. Kim eng yuqoriga chiqib shampan vinosi ichadi, kim uzoqroqga boradi, kim ko'proq temir yo'l stansiyalarida yoki chegara punktlarida bo'ladi - rekordchi-sayohatchilarning fantaziysi chegaralanmagan bo'lib, Ginnesning rekordlar kitobida bunday yutuqlarga alohida bo'lim ajratilgan.



1913 yilda velosipedda butun dunyoni aylanib chiqib, bunda 50 ming km yo'l bosgan va 52 ta pokrishka, 36 ta kamera, 9 ta zanjir, 9 ta pedal, 4 ta egar, 2 ta rul va hokazolarni almashtirgan hamda "Brilliant yulduz" belgisi bilan mukofotlangan Onisim Pankratovni turistlar toifasiga emas, balki aynan sayohatchilar qatoriga kiritish mumkin.

Shuningdek, uch yil (1928-1931) ichida SSSR chegaralari bo'y lab *bicycling tour* velosipedda aylanib chiqqan Gleb Travinni ham sayohatchilar qatoriga kiritish mumkin. bir necha yil mobaynida "Tatra" avtomobilarida sayyoramizning barcha qit'alari bo'y lab sayohat uyushtirgan Chexoslavkiyalik



sayohatchilar Irji Ganzelka va Stanislav Zigmudlarni turistlar toifasiga kiritish albatta qiyin. Ularning qit'alararo yo'nalishi "Tatra" konserni tomonidan moliyaviy va texnik ta'minlangan bo'lib, bu firmaning reklama maqsadlariga xizmat qilgan. Amalda bu texnika jihatlarini sinovchilarining normal va haq tulanuvchi xizmati bo'lib hisoblanadi. Ginnesning rekordlar kitobida boshqalarni hayron qoldirish niyatida uyushtirilgan sayohat va jasoratlarga katta joy ajratilgan. Djessi Rosdayl ismli shaxs dunyoda eng ko'p mamlakalarda bo'lish va o'z hujjatlariga barcha mamlakatlar chegara xizmatlari shtampini qo'ydirishni maqsad qilib olgan, buning uchun u 2627766 km masofani bosib o'tgan va 215 ta mamlakat chegarasini kesib o'tgan hamda buning uchun Ginnes diplomiga sazovor bo'lgan. Missioner Alfred Uoldern (AQSH) otda sayohat qilishni maqsad qilib qo'ygan va 424850 km masofani (bitta yoki bir nechta ekanligi noma'lum) otda bosib o'tgan. Bunda u 16 mingdan ortiq ma'ruza o'qigan. Piyoda, changida, velosipedda, avtomobilda, temir yo'l, avia va dengiz transportida sayohat qilish bo'yicha ham turli rekordlar o'rnatilgan. Xattoki zamon va makonda ilmiy sayohat uyushtiruvchi, Oyga qo'nuvchi, Er orbitasi atrofida parvoz qiluvchi kosmonavtlar (ularni ham sayyoohlар qatoriga kiritish mumkin) ham rekord o'rnatishga intiladilar. Kosmosga birinchi bo'lib parvoz qilgan odam, birinchi kosmonavt ayol, parvoz uzunligi, balandligi va uzoqligi, Oy satxida Lunoxodda sayr qilish uzunligi va boshqa bir qator faktlar rekord sifatida qayd etishga asos bo'ladi. Sayohatlar va turizmnинг bir-biridan farqlarini ko'rib chiqishda ushbu faoliyatning maqsadlari va moddiy ta'minotiga to'xtalib o'tish joiz. Sayohat va ekspeditsiyalarning asosiy qismi ma'lum bir maqsadlarga (savdo, fan, yangi erlarni ochish, mahsulot reklamasi va hokazo) xizmat qilib, manfaatdor shaxslar, tashkilotlar, davlat va xususiy jamg'armalar tomonidan moliyalashtiriladi. Sayohatchi - bu birinchi navbatda kasb bo'lib, odamlarning kasbi yoki kun ko'rish manbai yo bo'lmasa sayohatda ishtirok etuvchilarning turmush tarziga aylanishi mumkin. Bu esa faoliyatning maqsadi bo'lib, turizm maqsadlaridan farq qiladi. Vaqt inson imkoniyatlarini sezilarli darajada o'zgartirib yuborgan. Bugungi kunda bo'sh vaqt va etarli mablag'ga ega bo'lgan deyarli har bir shaxs jahon bo'ylab havo sharida yoki boshqa transoprt vositalarida sayr qilishi, dunyoning inson oyog'i yetmagan nuqtalariga tashrif buyurishi mumkin. Sarguzashtli turizmga ixtisoslashgan turistik firmalar Janubiy Amerika, Afrika va Osiyo bo'ylab maxsus tayyorlangan avtomobilarda uzoq muddatli (30 xaftagacha) qit'alararo sayohatlarni taklif qilmoqda.

Buyuk yangi yer ochuvchilarning yo‘nalishlarini takrorlovchi, narxi 50 ming AQSH dollariga teng bo‘lgan 190 kunlik dengiz sayohatlari ham taklif etilmoqda. Turizmni uyuştirish va amalga oshirish bo‘yicha ma’lum bir sharoitlarda u turistlik industriyasi korxonalari va turistik tashkilotlar tomonidan taqdim etiluvchi turistik xizmatlardan foydalanishni ko‘zda tutishi mumkin. Turizm-sayohatlarning bir turi bo‘lsada, biroq o‘ziga xos jihatlariga ko‘ra, ma’lum bir tavsifga ega bo‘lib, unda ishtirok etuvchi shaxs turist deb nomlanadi. Sayohatlardan farqli ravishda, turizm iqtisodiyot va siyosatning kuchli ta’siriga uchrovchi soha bo‘lib, buning ustiga ichki tabiiy xodisa dualizmiga ega bo‘ladi. Turizm bu turistlar tomonidan amalga oshiriluvchi, aniq belgilangan turistik maqsadlarga ega ommaviy sayohatlar turi, ya’ni turistning faoliyati va bunday sayohatlarni uyuştirish va amalga oshirish bo‘yicha xizmat ko‘rsatuvchi tashkilotlardan iborat. Bunday faoliyat turli xil turistik industriya korxonalari va ular bilan bog‘liq tarmoqlar tomonidan amalga oshiriladi. Turizm faoliyati asosan bo‘sh vaqtida amalga oshiriladi. Bunday hol sodir bo‘lishi uchun ikki shart bo‘lishi kerak: dam olishga ajratilgan bo‘sh vaqt va tegishli mablag‘. Uzoq vaqt davomida turizm faqat badavlat kishilar qatlamini bo‘lgan. Hozirgi paytda aholining turli qatamlari bo‘sh vaqtini va jamg‘arilgan mablag‘larini turli turistik safarlarga borishga sarflamoqdalar.

Xorijiy turistik sayohatlariga chiqishda quyidagi holatlar ko‘zga yaqqol tashlanadi:

Insонинг чет ёлларга sayohatga chиjsilari uchun anida cheklolar o‘natildigan, etarlicha mabla‘shat ega bo‘lgan kishilar sayohat qilish uchun xorijya bernalol chiqishlari mumkin.

1. Xorijiy sayohatni amalga oshirish qurbiga ega bo‘lgan aholi tabaqasi asta-sekinlik bilan o‘sib bormoqda. Chet ёлларга amalga oshiriluvchi turistik sayohatlarning aksariyati ularning hissasiga ro‘g‘ri keladi.

1. O‘zbekiston fuqarolari «Turistik sayohatga chiqish» deganda asosan chet el sayohatini tushuniшadi. O‘zbekiston ichida amalga oshiruvchi mahalliy sayohatlarga turistik nazar bilan qaralmaydi (oddiy aholining qarashlari).

1. Ba’zi hollarda, xorijiy sayohat qilish deganda asosan boylik orttirish, o‘zining moliviyati ahvolini yaxshilashga bo‘lgan herakat deb qarashdi.

1. Milliy turistik korxonalarimiz o‘z hankorlarini va mijozlari bilan rivojlangan mamalikatlar tajribasiga mos holda muomala qilishni o‘zlashtirish olishgan.

1. Chet elga chiquvchi fuqarolari uchun 10-15% o‘igma turistik firmalacimiz (turistik agentliklar) xizmatlaridan foydalanshadi.

Chet elga mehnat qilish maqсадига chiqib, viza olish uchun «turistik» maqсадни ro‘kach qilish hollari nisbatan kamayib ketdi.

O'zbekistonga yetib keluvchi turistik sayohatlarning ko'payishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi quyidagi ba'zi hollarni sanab o'tish mumkin:

- O'zbekiston to'grisidagi daslabki va so'nggi taassu'otlarni qoldiruvchi Bojxonai xizmat xedimlarining ishidagi sovuqqonlik;
  - ko'pgina mehnmonxonalarda taomlarning zamonaviy talablarga javob bermasligi;
  - O'zbekiston ichidagi mehnmonxonai xizmatlar narxlarining asosiy raqobatchularini ga nisbatan qimmatligi, transport narxlarining yuqoriligi;
  - turistik esdalik uchun xarid etadigan milliy suvenirlarimizning kamligi va nisbatan qimmatligi;
  - joriy mifratu ilmani takomillashtirish va yangilarini yaratish uchun xususiy soha vakillarida mablag'larning etishmasligi;
  - targ'ibot masalalariga etarlicha e'tibor berilmaganligi tufayli xorijiy fuqarolarning aksariyatida O'zbekiston to'grisida hech qanday ma'lumotning yo'qligi;
- O'zbekistondagi joriy narxlarning qimmatligidan tashqari, ba'zi hollarda, taklif etilayotgan tovar va xizmatlar sifatining shu narxga mos emasligi.

### O'z-o'zini nazorat uchun savollar

1. Turizm tushunchasi nimani bildiradi?
2. Turizm maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
3. Turizmning shakllanishi asosiy sabablar nimadan iborat?
4. Turizm qanday turlarga ajratilgan?
5. Turizmga asos solgan olim haqida fikrlar?

## 2-MAVZU:TURIZMNING SHAKLLARI VA TURLARI

### REJA:

1. Turizmning asosiy shakllari
2. Turizmning zamonaviy turlari
3. Slyot dasturi

**Tayanch so‘z va iboralar:** piyoda yurish, tog‘, g‘or, sportcha chandalab topish, turli texnik ulovlar va h. k. - ekskursiya va faol aktiv, passiv-kam harakatli

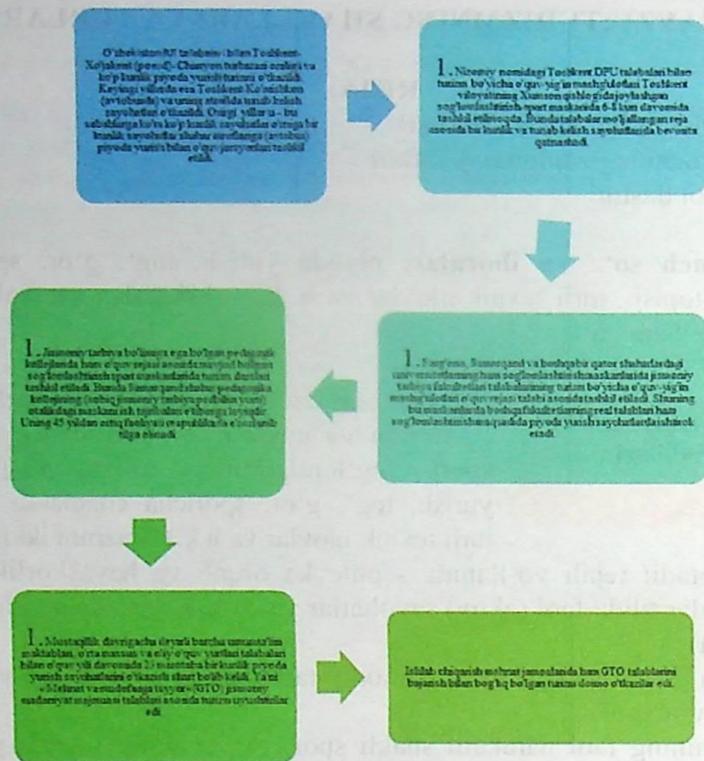
#### 1.Turizmning asosiy shakllari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, turizm va uni o‘qitish metodikasi hamda sport sog‘lomlashtirish turizmida (piyoda yurish, tog‘, g‘or, sportcha chandalab topish, turli texnik ulovlar va h.k.) turizmni ikki yo‘nalishga ajratadi: rejali yo‘llanma - putevka orqali va havaskorlik. Ular sayohatchilar tilida faol (aktiv) sayohatlar va sust (passiv-kam harakatli - ekskursiya).

Ikkala holatda ham turizm jismoniy tarbiyaning eng muhim vositasi sifatida tan olinadi.

Turizmning faol harakatli shakli sport turizmining (piyoda yurish, tog‘, g‘or, avtoulovlar va h.k.) qismlaridan (element) iborat bo‘lgan amaliy mashqlar - o‘yinlardir. Qatnashchilarning o‘z yuklarini (xalta-ryukzak) orqalib belgilangan manzilgacha piyoda yurishlari, dam olish paytlarida (tunash sharoitida) atroflarni aylanish, tanishish, turli o‘ymashqlarni bajarish, oziq- ovqatlarni pishirish, tayyorlash, gulxan yoqish va ular bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatlarni bevosita bajarishdir. Bularning o‘ziga xos maqsad, vazifa va mazmunlari bo‘lib, ma’lum mohiyatga egadir. Shu o‘rinda eslatish joizki, yaqin o‘tmishda Respublika sharoitida quyidagi shakllarda sayohatlar o‘tkazildi (1-shakl).

Kam harakatli (passiv) turizm asosan sayr (ekskursiya) shaklida tashkil etiladi, ya’ni turar joylar, mehnat va o‘quv maskanlari atrofiga sayr etish - bu turizmning eng birinchi shaklini tashkil etadi. Ikkinci shakli esa avtobus, poezd, samolet va suv transportlarida, ya’ni boshqa joylardagi sayrlarda o‘tkaziladigan tomoshalardir. Bunday sayrlarda asosan quyidagi faoliyatlar amalga oshiriladi:



### 1-shakl. Turizmning faol harakatli shakli

Ta'til yoki bayram paytlarida o'quvchi yoshlar, talabalar mehnat jamoasining xodimlari guruh bo'lib Jizzax viloyati, Baxmal tumani, Zomin tumani, Forish tumani, G'allaorol tumani, hamda Ravot tumanlarining va boshqa tumanlaridagi tarixiy-madaniy obidalar, muzeylar, sport majmualari, zamonaviy qurilgan shohona binolarni tomosha qilishga sayr uyushtiradi. Bunday paytlarda asosan o'quvchi, talaba va ishchi-xizmatchi yoshlar doimo bir joyda o'tirmaydi yoki o'tirishda zerikadi. Shu sababdan ular uchun faol harakat qiluvchi tadbirlarni (futbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis, badminton, suvda suzish va h.k.) tashkil qilish lozim. Bular kam harakatli sayrlarning mazmunli va qiziqarli bo'lib o'tishiga zamintayyorlaydi.

Kam harakatli va harakatsiz faoliyatlar: tarixiy va madaniy obidalarni sinchiklab ko'rish, o'qish, o'tirgichlarda (stul, skameyka) qisqa dan olish; teatr, koutsert zallari, televizion oldida o'tirib dan olish, tomosha qifish, sherkilari yoki yaqin kishilari bilan suhibatlar. Ta'kidlash lozimki, iholabmi yoki yo'qmi, turistlar yuqoridaq faoliyatlarini beixtiyor bajarishadi.

1. Jismoniy harakatlar bilan bog'liq faoliyatlar: belgilangan manzilga piyoda yurib borish, ulovlar turgan joyga chish, sayr-tomosha jarayonlarida (hovli, bino ichi, ust'i va h.k.) yurish; bo'shi paytlarda yashashli joyi (mehmonxona, kemping, turbaza va h.k.) atroflari va istirohat bog'lari, shoh ko'chalarning xiyobonlari yurish, har bir qatnashchi bunday holatlarda yunish tezligi (temp), yurish vaqt, gavda a'zolarining harakati, nafas olish va nafas chiqarish kabi hayoty ehtiyojiy faoliyatlarini bilishi, ularga amal qilishi lozim.

## 2. Turizmning zamonaviy turlari

Xalqaro miqyosda, shuningdek O'zbekistonda ham hozirgi davr turizmi ishlab chiqarish. Iqtisodiyot sayohatdan yangi sohadagi industriyaga aylanib bormoqda. Sayohatchilarga xizmat qilish, madaniy va moddiy-texnik jihatdan xizmat qilish yo'li bilan sayohat poydevorini mustahkamlashning yangi usullari keng tarqalmoqda.

Rossiyadagi Umumrossiya xalq sayohati jamiyati (Vseross. narodnogo turket. obhestva - VNTO) modeli asosida mamlakatda quyidagi turizm faoliyatлari rivoj topmoqda (2-shakl).

Turizmning turlari mamlakatlarning geografik jihatdan joylashishi, iqlim sharoiti, shug'ullanuvchilarga moddiy-texnik ta'minotning yaratilishi va boshqa bir qator sabablarga ko'ra ko'p turlarga bo'linadi. Turizmning barcha turlari (piyoda yurish, tog', g'or, qiyalarga osilib chiqish - skalolazanie, sportcha chamlab topish, SUV turizmi, avto-moto turizmi va h.k.) yagona sport klassifikatsiyasidan sport turi sifatida o'rinn egallagan edi.

JIZZAX DPU

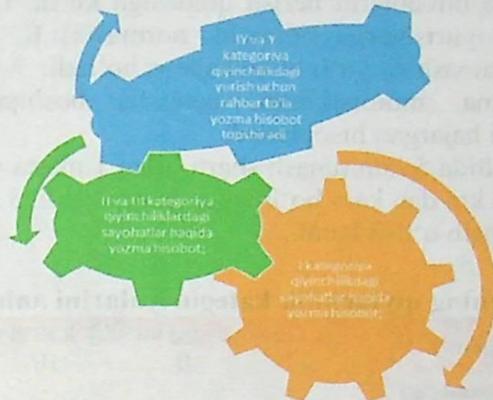
INV № 149755

AXBOROT RESURS MARKAZI

*Turizm manzaralarining (prostransvo) kengayishi;	*Ijtimaly turizm va vatanparvarlik (xayriya-ekosan) ekspeditivalar «O'zbekiston hammarmanzning uylimizi»;	*Mahalliy (ichki) turizm;	*Ma'llavly-ma'rifly va iqtisodiy shakllanish (haj safari);
*Iktisoslashgan va ijtimoly hamkorliklar;	*Tijoret va tadbirkorlik faoliyat;	*Ijtimaly fondlar shaxsyl omonatlarini saqlash; Davlat byudjetlaridan voz kechish;	*Sayilar - o'lkashunoslik ishlarini bolalar sayohat stantsiyalari, mahallalarda tashkil qilish;
*O'quv ta'tillari va mehnat ta'tillarida sayr-sayohatlar;	*Turizm to'g'ridagi qonun va qarorlari hayotiga singoldish;	*«O'zbekiston-ekspres» poenod bilan ekosan-tur vaqaro jeng' armasi, «Xalqaro», «xayriyalar jeng' armalarning o'llasi bo'yib sayr-sayohatlar;	*O'zbekiston Respublikasining Kadrler tayyorlash Milliy dasturi asosida iktisoslik (kasbiy) turizm kadriini tayyorlash;
*«Alpoish» va «Barchinoy» maxsus festivalleri talablaridagi sayr-sayohatlari o'quvchi yoshlar va mehnatkash ommasiga singoldish;	*sayohat jihotlari va mehnaxonona sharoitlarida ishtatildigan buyumlar, chiziq idish-tovoqlar va temrik voulatalarni ishlab chiqish; xarid qilish;	*omravuiy madaniy tadbirlar, sport musobaqalarini va ko'ziyiy sayyishlarning ixtiroledagi anjumanlarda reklamalar;	O'zbekistoni milliy kompaniyasi, ekosan-tur Xalqaro jeng' armalarining nashir ishlarini ko'paytirish va x.k.

## 2-shakl. VNTO modeli asosida turizm faoliyati.

O'zbekistonda ham mazkur turlar turizmga qiziquvchi iqtidorli yoshlar orasida ancha tarqalgan edi. Qozog'iston, qirg'iziston, Rossiya (Oltoy, Sibir, Ural va h.k.), Ukraina, Belorussiya, Kavkaz respublikalari va Boltiqbo'yli mamlakatlarida sport turizmining barcha turlari bo'yicha nufuzli musobaqalar o'tkazish davom etmoqda. O'zbekistondagi turli islohotlar, ba'zi shart-sharoitlar (o'zini-o'zi boshqarish, moddiy-texnik ta'minlash va h.k.) tufayli sport sog'lomlashtiruvchi turizmi bo'yicha maxsus tadbirlar, musobaqalar rasmiy ravishda tashkil qilinmayotir. Shu sababdan faqat tog' turizmi, qoyani zabit etish, avto-moto turizmi bilan shug'ullanuvchilargina o'z faoliyatlarini to'xtatgan emas. Xalqaro sport klassifikatsiyasiga kiritilgan turizm turlari quyidagi yo'nalishlar va talablardan iborat. Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriylar qiyinchiligi. Xalqaro yagona sport klassifikatsiyasida turizm mustaqil sport turi hisoblanadi va boshqa sport turlaridagi razryadlar bunda ham mavjud. Bular quyidagilardan iborat: Razryad normalarini qayta bajarish muddati ikki yilga belgilanadi va bunda bir kategoriya yuqori normativni bajarish talab etiladi. Sayohatlar marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan holda uyuşhtirilgan va belgilangan talablar to'la bajarilgandagina haqiqiy hisoblanadi. Buning uchun:



### Sayohatlar soni

Unvonlar va razr- yadlar	Jinsi	Sayohatlarning kategoriyalari													
		I	II	III	IV	V	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi
<b>Sport ustasi</b>	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11	
<b>Sport ustaligiga nomzod</b>	Ayollar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-	11	
	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11	
	Ayollar	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	7	
<b>1</b>	Erkaklar va Ayollar	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	7	
<b>2</b>	Erkaklar va Ayollar	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
<b>3</b>	Erkaklar va Ayollar	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
<b>1 yoshlar</b>	-/-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
<b>2 yoshlar</b>	-/-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
<b>3 yoshlar</b>	-/-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Tegishli marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlan-gach, yuqori organlarga tavsiya etiladi hamda turizm va ekskursiyalar Markaziy Kengashi tomonidan tasdiqlanadi.

IV, V kategoriyalı yurishlarning bir yilda ikki marta o'tkazilishi maqsadga muvofiqdır.

Razryad va unvonlarni berish qoidasiga ko'ra, I, II, III kategoriya qiyinchilikdagi yurishlarga rahbarlik normasini II, IV, V kategoriya qiyinchilikda qatnashish yo'li bilan bajarsa bo'ladi.

Avtomashina, mototsikllarni bevosita boshqargan kishilargina razryad talabini bajargan hisoblanadi.

Dala sharoitida 5 kun tunash sharti bilan 1 marta yurish uyushtirilib, jami masofa 65 km dan kam bo'limganda berildadi. 3 kunlik yurishda 30 km masofani bosib o'tish kerak.

### Sayohatlarning qiyinchilik kategoriyalarini aniqlash belgilari

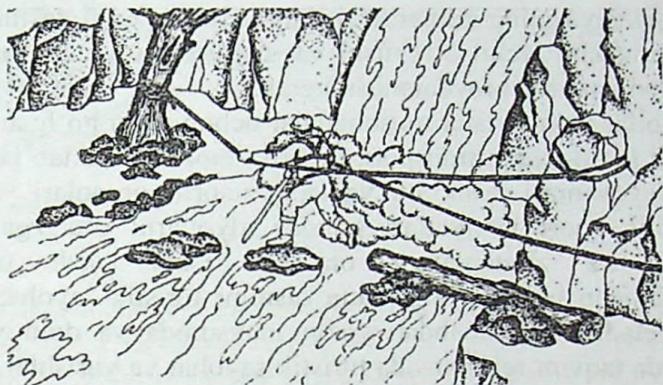
Ko'rsatkichlar	qiyinchilik kategoriyalari				
	I	II	III	IV	V
Sayohatlarning muddati (kun hisobida shundan kam bo'lmasligi lozim)	6	8	10	13	16
Sayohat masofasining oralig'i, km:					
piyoda	130	160	200	230	250
chang'i	130	160	200	250	300
tog'	100	120	140	180	150
suv (sol va eshkak eshib)	150	175	200	275	250
velosiped	250	400	600	800	1100
avtomobil	2000	2000	2500	4000	4500
mototsikl	2000	2000	2500	3200	4000

### 3. Slyot dasturi

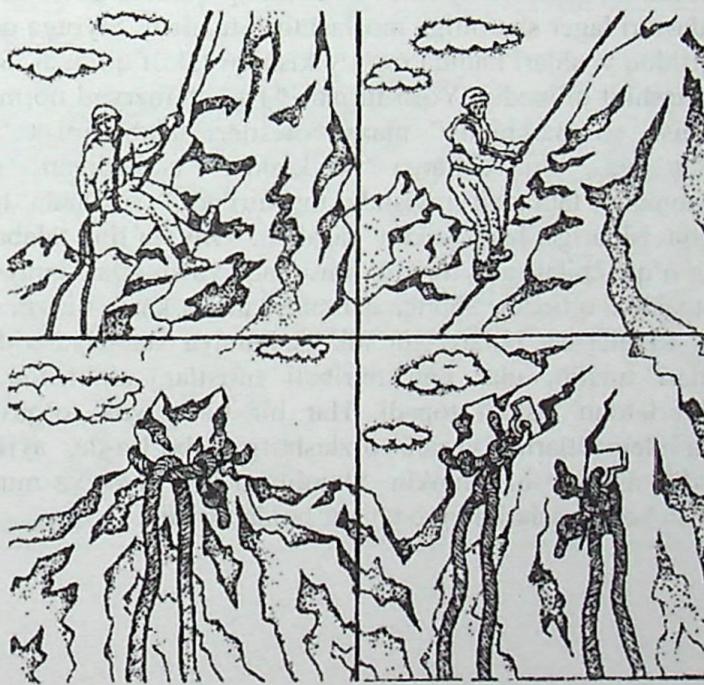
Slyotni o'tkazish uchun tashkiliy komissiya tuziladi. Komissiya hakamlar va slyotda xizmat qiladigan mas'ul xodimlarni tayinlaydi, xavf-sizlik va qutqarish jamoalarini awaldan ogohlantiradi. Marshrut kvalifikatsion komissiyasi (MKK) musobaqa o'tkaziladigan joy sxemasi va rejasini ko'rib chiqib, uni tasdiqlaydi. Bu komissiya hakamlarni belgilangan trassa va nazorat punktlarga taqsimlaydi, musobaqa oldidan esa bevosita ko'rib chiqadi. Slyot kuni hakamlar o'z joylariga ertaroq borib joylashadilar. Mo'ljallash (orientirlash) elementlari bo'yicha musobaqa bo'lganda bu jarayonlar asosan yashirish (sirli) ravishda amalga oshiriladi. Chunki, eamoa vakili yoki uning a'zolari noma'lum trassani awaldan bilmasliklari kerak. Sxema yoki azimut belgilari faqat start oldidan qatnashchilar qo'liga beriladi. Slyot turistlarning katta anjuman, yig'indir. Slyot asosan tuman, shahar, viloyat, respublika miqyosida maxsus nizom asosida o'tkaziladi. Maktab o'quvchilarining turistik slyotlari, kasaba uyushmalari va xalq maorif organlari tomonidan tashkil qilinadi. Boshqa tashkilot, muassasa va o'quv yurtlarida tashkil

qilingan turistik slyotlarga ham tegishli sport jamiyatları, turizm kengashlari rahbarlik qiladi. Slyot o'tkazishdan bir necha oy ilgari nizom ishlab chiqiladi va tegishli joylarga yuboriladi. Nizom asosida o'quv yurtlari, tashkilotlari, muassasalar jamaoa tayyorlaydi.

**Slyot dasturida asosan quyidagi tadbirlar bo'ladi:**



**Suv to'siqlardan o'tish jarayoni.**



**Arqonda osilib o'tish**

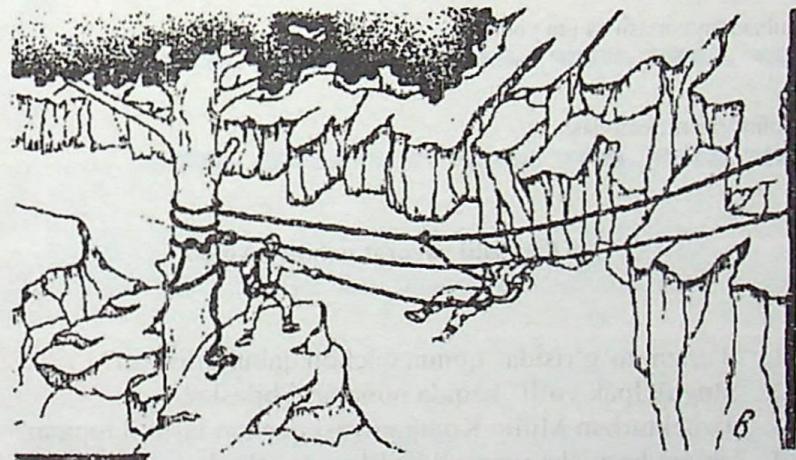
Slyotlar 2-3 kun va undan ortiq vaqtga mo'ljallanadi. Slyotlar davomida, ya'ni kechki paytlarda katta gulxanlar tashkil qilinadi. Gulxan atrofida turli suhbat, ma'ruza, kontsertlar uyushtiriladi. Badiiy havaskorlar ko'rigi, turli raqslar, tajriba almashish, ilg'or tajribalarni joriy qilish to'g'risida ko'pgina ishlar qilinadi. Har bir o'qituvchi yoki turizm sektsiyasining rahbari turistlarga slyot nizomi dasturi va tashkiliy ishlar formasini izchil o'rgatishi va ularni to'la amalga oshirish uchun bor imkoniyatlardan foydalanishi kerak.

Slyotlar yoki turistik musobaqlar uchun zarur bo'lgan barcha shart-sharoitni (oziq-ovqat, transport, turistik jihozlar) maktab jamoasi, tuman kasaba uyushmasi tashkiloti va xalq maorifi organlari yaratib beradi. Ko'pchilik sport jamiyatlari bunday slyotlarni o'tkazganda tashkiliy ishlarни o'z zimmalariga oladilar. Dam olish oromgohlarida o'tkaziladigan tadbirlarning katta qismini turistik sayohat va yurishlar tashkil etadi. Shu sababdan yozgi mavsumda va doimiy ishlaydigan lagerlarda taqvim reja asosida turistik sayohat va yurishlar uyushtiriladi. Dam olish mavsumi oxirida turizm bo'yicha slyot tashkil qilinadi. Slyotni tashkil qilish va uyushtirish umumiyligini qoidalarga ko'ra o'tkaziladi. Slyot dasturi lager sharoitiga moslashtirib tuziladi. Slyotga qo'shni lager yoki qishloq yoshlari hamda rasmiy kishilar taklif qilinadi. Slyot oxirida gulxan tashkil qilinadi. "Yosh turist", "Turist" razryad normalarini yoki "Algomish va Barchinoy" maxsus testlari talablarini to'la bajargan talabalar va o'quvchilarga ko'krakka taqiladigan nishon va guvohnomalar tantanali ravishda topshiriladi. Gulxanda turizmga va oromgoh ishlariga ham yakun yasaladi. Oliy ta'lim talabalari hamda maktab o'quvchilarining turistik musobaqa va slyotlari jarayonida tibbiy xizmat tashkil qilinadi. Shunga qaramasdan markaziy turizm sektsiyalari, turistik klublar va bolalar turistik-ekskursiya stantsiyalarida qutqarish otryadlari tuzilib, ular eng tajribali turistlar, alpinistlar, jamoatchi instruktorlardan tashkil topadi. Har bir turist yoki o'quvchi turistik texnika elementlarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa-da, ayrim hollarda baxtsizlikka uchrashi mumkin. Shuning uchun slyot va musobaqlarda qutqarish komandalari doimo tayyor holda turadi.



### **Arqonni daraxtlarga mustaxkamlash va xavfsizlikni saqlash usuli**

Ayniqsa toshlardan, jarlardan, kanal yoki katta suvlardan arqon bilan o'tishda, chiqish va tushishda xavfsizlik va qutqarish jamoalari shay turadi, tegishli choralarни ko'radi. Qutqarish komandasи yoki otryadлari a'zolari yil davomida, ayniqsa qiyin ob-havo sharoitida murakkab trassa yoki ob'ektlarga borib, muntazam mashq qiladi, malaka oshiradi va o'z mahoratlarini mustahkamlaydi.



Umumiy parad, raport.

1. Turizm to'g'risida ma'ruba yoki biron jamoaning ish tajribasi joriy qilinadi (qisqacha mazmunda).

1. Musobaqa, estafetalar.

1. Chamalash elementlari bo'yicha musobaqa.

1. Mazali ovqat pishirish, choy qaynatish bo'yicha musoba.

1. Jamoa hayotini aks ettiruvchi ko'rgazma (fotoalbum, muzey materiallari, devoriy gazetalar, texnik vosita va hokazolar).

1. Badiiy havaskorlik ko'rigi.

1. Gulxan tayyorlash va uni yoqish.

1. G'oliblarni mukofotlash.

### O'z-o'zini nazorat uchun savollar

1. "Turizm to'g'risida" qonun qachon qabul qilingan?
2. "Buyuk Ipak yo'li" haqida nimalarni bilasiz?
3. O'zbek turizm Milliy Kompaniyasi qachon tashkil topgan?
4. Turizm bo'yicha ixtisosli kadrlar qayerlarda tayyorlanmoqda?
5. Turizmnning zamonaviy turlariga qaysilar kiradi?

### 3-MAVZU:SAYOHALTLARNING UMUMIY XUSUSIYATLARI

#### Reja:

1. Sayohatlarni tashkil qilishning turli forma va metodlari
2. Sayrlarda jarohatlanish sabablari va ularning turlari
3. Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish yo'llari

**Tayanch so'z va iboralar:** sayohatlar, tibbiy yordam, turistik jihozlar, oziq-ovqat, marshrut rejasini tuzish va uni tasdiqlash, sayohatga sektsiyam, ilmiy tadqiqot institutlari, turistik bazalar va bolalar turistik stantsiyasi

#### 1. Sayohatlarni tashkil qilishning turli forma va metodlari

Sayohatlarni tashkil qilishning turli forma va metodlari mayjud. Maktab o'quvchilari, talabalarning ko'p kunlik sayohatlarini tashkil qilish tartibi quyidagicha:



O'quv yili boshida marshrutni aniqlash va umumiy yig'ilishda tasdiqlash.



1. Marshrut tuzishda tarix, Geografiya o'qituvchilarini maslahatiga amal qilish



1. Sayohatga sektsiyaning faol turistlarini va jamoatchi o'quvchilarini jalg qilish.



1. Yil davomida ko'p kunlik sayohat uchun kerakli turistik jihozlarni tayyorlash.



1. Turistik bazalar va bolalar turistik stantsiyasining tajribali xodimlaridan tegishli maslahatlar olish.



1. Ilmiy tadqiqot institutlari va boshqa tashkilotlardan qidiruv ishlari bo'yicha vazifa olish



1. Turistlarning jismoniy tavyorgarligini yil davomida nazorat qilib borish



1. Birinchi meditsina yordami ko'rsatish, o'tish xavfli bo'lgan joylarda o'zaro yordam shartlari, qoidalarini o'rganib borish.

O'quvchilar yurishga to'la tayyor degan xulosaga kelgach. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, turizm sektsiyasining raisi, yurish rahbari hamkorlikda marshrut varaqasini tuzadilar va u ma'muriyat tomonidan tasdiqlanadi. Ko'p kunlik turistik yurish oldidan yurish rahbari, sinf rahbari har bir o'quvchining ota-onasi bilan uchrashishi, ularning roziligini olishi kerak. Yurish oldidan qatnashchilarning umumiy yig'ilishi o'tkaziladi. Bunda vazifalar qayta eslatiladi. Barcha jihozlar va kerakli narsalarning tayyorligi tekshiriladi. Shuningdek, o'quvchilardagi salbiy xususiyatlar, kamchiliklarni bartaraf qilish, yurish davomida umumiy qoidalarga to'la amal qilish, ahil bo'lish, mакtab direktori, sinf rahbarlari va boshqa rahbar xodimlar tomonidan uqtiriladi. Talabalarning sog'lomlashtirish sport maskanida sayohatlarni o'tkazish.

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti, Nizomiy nomidagi Toshkent DPU, Farg'ona DU, Alisher Navoiy nomidagi Samarqand DU va yana bir qator oliy o'quv yurtlarining yozgi sog'lomlashtirish sport maskanlari 50 yildan ortiq tajribalarga ega. Ravot (Jizzax DPU), Xumson (Toshkent DPU), Shohimardon (Far. DU), Ohalik, keyinchalik Omonqo'ton (Sam. DU) maskanlarida sayohatlar ikki yo'l bilan olib boriladi:

Barcha fakultetlardan yig'ilgan talabalar jamoasi (guruhi) yozning iyul va avgust oylarida (ikki potok) dam olish, sog'lomlashtirish, sport, piyoda yurish turlari bo'yicha faoliyatda bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakultetlarining I-II bosqich talabalarini may-iyun oylarida (bir oy) o'quv-yig'in (uchebn.sbor) mashg'ulotlarini o'tkazadi.

Mazkur tadbirlar asosan o'quv bo'limi, fakultetlarning rahbarligi, kasaba uyushmasi hamda yoshlar ijtimoiy harakatining "Sport" jamg'armasi, sport klub, jismoniy tarbiya kafedrasining bevosita tashkilotchiligi va rahbarligida o'tkaziladi.

Umum dam olish (fakultetlarning talabalarini) tadbirlarida piyoda yurish sayohati quyidagicha tashkil qilinadi:

• Haftada 1-2 maskan atroflarini tomosha qilish, joylar bilan tanishish (sayohatlarga tayyorgarlik maqsadida);

• Dam olish kuniga asosida boshqa kung bo'lishi ham o'mumkin) sayohatini o'tkazish. Bunda boristi-kelish masofasi joylarning sharoitiga ta'siq qilish, balandliklar, suvli yoki suvsiz eralar qarab 8-10 km dan kam bo'imastigi lozim;

• Dam olish muddati oxilaridera tunab kelish sayohatini o'tkazish;

So'nggi kun kechada katta gubkan yoqilib, maskandagi iishlarga, qatnashchilarning faoliyatiga yakun yasaladi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat (maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya yo'nalishi va chaqiriqqacha harbiy ta'lim ham) fakultetining talabalari bilan piyoda yurish quyidagi tartibda bo'ladi:

1. Maskanda tunab-yashash sharoitida:

- Turizm bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish (ma'ruza, seminarlar);
- Mavzular bo'yicha amaliy mashg'ulotlar (jihozlar, topografiya, tibbiy yordam va h.k.);
- 2-3 marta bir kunlik va tunab kelish piyoda yurish sayohatlarini o'tkazish.

2. Ko'p kunlik (5-6 kun) piyoda yurish sayohatlari:

- Ma'ruzalar, seminar va amaliy mashg'ulotlardan keyin (4-5 kun) ko'p kunlik sayohatlarga tayyorgarlik;
- To'rvalarga (ryukzak) ust-kiyim bosh, kerakli buyumlar, sayohat jihozlari, oziq-ovqatlarni joylashtirish;

- Sayohatning birinchi kuni reja asosida 10-12 km masofani piyoda yurib o'tish (sharoitlar asosida masofa uzaytirilishi va qisqartirilishi mumkin);
- Sayohatning 2-3 kunlari kamida 30-35 km masofani bosib o'tish;
- Manzilga etib, yarim (to'la) kun dam olish;
- Maskanga qaytish boshqa yo'nalishda (marshrut) bo'lishi maqsadga muvoqifdir;

- Borish yoki qaytishda birinchi darajali qiyinchilikdagi (kategoriya) dovondan (er sathidan 1,5-2 km baland) oshish zarurdir. Bu talab o'quv rejasini bo'lib, qatnashchilar turizm bo'yicha uchinchi razryad me'yorini (normativ) bajarishlari ko'zda tutilgan. Yurish yo'llarining masofasi jami (avvalgi sayohatlar hisobidan) 120-130 km ni tashkil qiladi.

Ko‘p kunlik piyoda yurishlar davomida yoki yurishlardan qaytib kelgach, avvaldan tayyorlangan turizm trassasida (maxsus joylarda) texnika musobaqasi o‘tkaziladi. Bunda asosan quyidagi talablar amalga oshirilishi kerak:

1. Trassa masofasi kamida 6-8 km bo‘lib, past-baland, qir, soy-yu jarlik, tekisliklarda 8-10 ta nazorat (kontrol) punkt o‘rnataladi. Ular qatnashchilar uchun mutloq noma’lum bo‘lishi va har bir punktda maxsus belgi (konserva qutisi yoki baklajkaga solingan yozuv, № bo‘lishi lozim. Musobaqachilar vaqtga yurib-yugurib ularni topib yig‘ib musobaqa boshlangan joyga (finish) olib kelib topshirishi shart.

2. Nazorat punktlarini topishda maxsus chizma (sxema) va kompaslardan foydalaniлади. Ba’zi joylarda yo‘nalishlarni ko‘rsatuvchi belgi (strelkalar) o‘rnataladi.

3. Joylarning sharoitiga qarab va hakamlarning ko‘rsatmasi asosida to‘siq-tosh yoki ariqdan sakrab o‘tish, arqonga osilib balandlikka (3-4 m) chiqish va tushish, «Jarohatlanganlarni» zambilda (tabiiy moslamalar, kiyim, odeyal) ko‘tarib belgilangan joyga (25-20 m) avaylab tez olib borish va birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish rejalashtiriladi. eng so‘ngida esa vaqtga chodir o‘rnatish, to‘rvaga (ryukzak) buyumlarni joylashtirish bo‘yicha musobaqa - bahs o‘tkaziladi.

O‘quv yig‘in mashg‘ulotlarining oxirida katta gulxan tashkil qilinadi va barcha faoliyatlarga yakun yasaladi.

O‘quv yig‘in jarayonidagi turizm mashg‘ulotlari talabalarga quyidagi talablarni qo‘yadi:

<b>1. Turizm bo‘yicha nazary bilmlarini egallash va amaliy molaқalar bosilish.</b>	<b>2 Turizm jihozlarini (jhasly va guruh) yig‘ishtrish, saglash, olib yurish.</b>	<b>3. Ozloq-ovqatlar hajmi va ularning kuchlesi (kaloriyasi) bilish.</b>	<b>4. Topografik bilmlarini mukammal egallash, yo‘lda yurish chizmalari to‘svorlash, kompas bilan bilish.</b>
<b>5. Jarohatlanganlarga bilinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usullarini bilish, joyralari donlarne nomidan va qizbon qanday qilib ularden foydalanshish bilish.</b>	<b>6. Turizm teknikasiga doir maxsus va umumiy mashqilarni amaliy jihatdan bajarishni bilish.</b>	<b>7. Sayohat rahbari va uning yordamchilari qulog‘ solish, topshirish va vazifalarini so‘zli bajarish.</b>	<b>8. O‘zdireksiya (sport tur) bo‘yicha maxsus mashqilar va umumiy/ojalantruvchi mashqlarni har koni takrorlash.</b>
<b>9. Baron mu‘liga asbobini chala bilish yoki qo‘shig‘ aytish, raosga toshishni bish.</b>	<b>10. Kinokamera, videoapparat, fotoparparatlarini kintata bilish.</b>	<b>11. Turtib-intizomini sadish, o‘zaro hamkorlik va yordam berish kabi fazilatlarga moyi qilish.</b>	<b>12. Kur’s (prosqid) eishlari uchun materiallar to‘plash.</b>
<b>13. Sayohat rahbari tonomidan yana bosilish. Vazifalar qo‘yishi shumuk.</b>			

## Sayohatlar uchun shaxsiy turistik jihozlar:

1. Ryukzak.
1. Turistik ko'pa (yoki odayal).
1.Krujka, qoshiq, kosa, pichiq, ochniqch.
1.Oyoq kiyimlari (botinka keta).
1.Sochiq, sovun, tish cho'tkasi, pasta.
1. Sport kostyumi.
1.Issiq yoki soyabonli bosh kiyimi.
1.quyoshta qarshi ko'zoynak.
1.Jun va oddiy paypoqlar.
1.Ichki kiyimlar, sviter.
1.Sltormovka (yomg'irga qarsli kostyum).
1.Yon dasitarchasi, ruclika, qalamilar.
1.Fotoapparat.
1.Ledonub (maz va qora joyarda ishlatiladigan sabot).
1.Flyaga.
1.Soat.
1.Meditinsva xaltasi.
1.Kompas.
1.Tsellofan xaltacha.
1.Nina, ip.
1.Bilva.
Qo'l telefonni.

## Guruh (8-10 kishi) uchun ishlatiladigan turistik jihozlar:

1.Palatka (chodir) - «Pamirka» yoki «Gimalayka» 2-3 ta.
1.Xavfsizlikning oldini oladigan arqonlar 30-40 m
1.Ovqat tayyorlashidishlari (qozon, cho'mich, chelak va boshqalar) 1-2 ta
1.Boltachalar (bolg'a, tesha) 2-3 ta
1.Karta yoki sxemalar 1-2 ta
1.Kompaslar 2-3 ta
1.Poxod aptechkalar 1-2 ta
1.Ta'milash materialari (ip, ligta, qaychi va hokazo) 3-4 ta
1.Fonarlar, shamlar 5-6 ta
1.Kundalik dasitar (ruchka, rangli qalamber, rezinka, olmos) 2-3 ta
1.Durbin 1-2 ta
1.Tranzistor yold magnitofon 1-2 ta
1.Fotoapparat (kinopapperat) 2-3 ta
15.karabnlar 2-3 ta
15.Kerogas 1 ta
Video apparat 1 ta
1.Gugurtlar 10-15 ta

## 1.Umumiy ish rejasi.

- Sektsiya ishining rejasi.

## 1.Turistik yurishlarning taqvim rejasi.

- Sektsiyajurnali.

## 1.Jamoatchi instruktorlar tashkilotchilar faoller tayyorlash jurnalari

- Maktab direktori, tuman xalq ta'limi organi, sport jamiyatni, sport tashkiloti va boshqa yuqori tashkilotlardan kelgan ko'rsatmalari, buyruqlar, nizomlar, rejalar va boshqalarni hisobga olib borish jumali.

O'tkazilgan yurish, sayohatlarning marshruti, rejasi, sxemasi, tegishli tashkilotlar (MKK) tasdig'idan o'tgan marshrut varaqalari, bayonnomalar hisobi.

**1.Ko'p kunlik turistik yurishning rejasi, sxemasi, hisoboti, fotolar**

**1.Tayyordangan fotojaza, fotoabom, fotomontajlar.**

**1.O'z jamoasiga qozog'da bosilgan materiallari, maqola va xabarlar.**

**1.Turizm sektsiyasi, maktab jamoasining turizm to'g'risidagi umumi yig'ilshlar qarorlari to'plami.**

**1.Turistikfaoller ro'yxati**

**1.Turizm bo'yicha razryad va boshqa normalarni bajar gantik haqidagi hujatlar.**

**1.Turistik ihozlar ro'yxati.**

**1.Maktab yoki talqidagi tashkilotlar tomonidan ko'rsatilgan muddiy yordamlarga doir hujatlar.**

**1.O'quvchi yoshlar jum'oyi haraka' tashkilotlarning turizmga bevosita catnashishi aks etiruvchi hujatlar.**

**1.O'tkazilgan tadbirlarni hisobga olib boradigan daftar.**

**«Yoshi keva poshqa sport jamiyatlar tashkilotlarning ko'rsatgan yordamlarini aks ettiruvchi daftar.**

Hisobotda quyidagilarga e'tibor berish kerak bo'ladi:

- Tashkiliy ishlar;
- Rejalashtirish;
- Sektsiyani uyuştirish;
- Sayohat va yurishlarga kerakli jihozlarni to'plash;
- Turizmga doir umumi yig'ilishlar o'tkazish;
- Amaliy tadbirdarda mas'ul kishilar, ya'ni jismoniy tarbiya, biologiya, geografiya, tarix o'qituvchilari, o'quvchi yoshlar ijtimoiy harakati tashkilotlarning faol ishtiroki va to'la tahlili.

Umumiy tarbiyaviy, ommaviy va targ‘ibot ishlari:

- turizm to‘g‘risida suhbat, ma’ruza, kechalar o‘tkazish;
- devoriy gazetalar, video tasvirlarni namoyish qilish, tanqidiy materiallar, uning natijalari, fotomontaj tashkil qilish;
- sayohatlar, yurishlar, slyotlar o‘tkazish va uning natijalari;
- o‘quvchilarning bir kunlik, ko‘p kunlik yurishlari, yurish davomida ijtimoiy-foydali ishlar;
- o‘lkani o‘rganish, qidiruv ishlari yakuni;
- turizm bo‘yicha muzey (burchak) ishlariga tavsif.
- Moliyaviy va xo‘jalik ishlari:
- turistik jihozlarning soni, yangidan olish ish tahlili;
- sarflangan pul, otalidagi tashkilotlar yordami;
- jihozlar bilan ta‘minlashdagi kamchilik yoki ilg‘or tajribalar, maktab rahbari faoliyati.

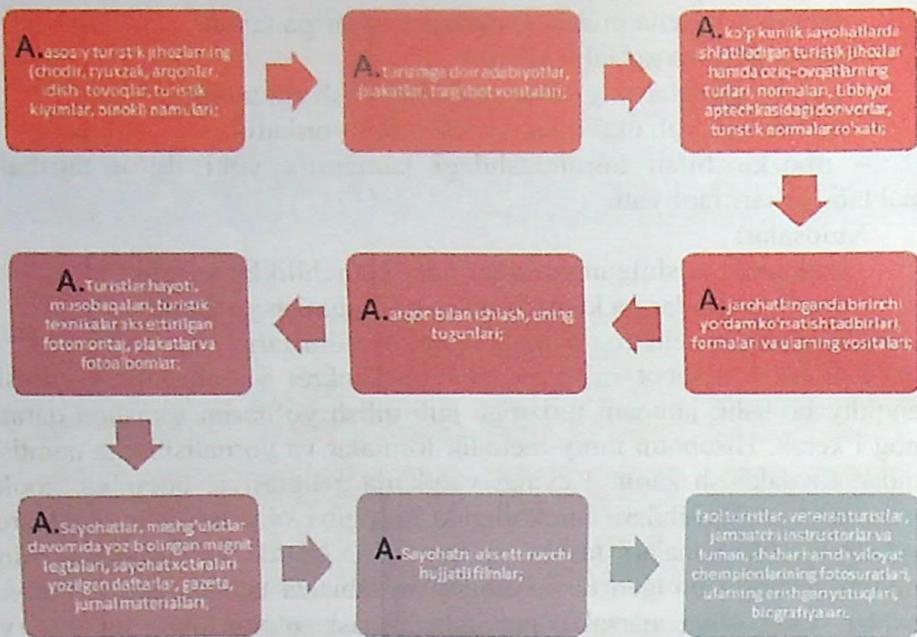
Xulosalar:

- maktabda erishilgan yutuqlar yoki kamchiliklar sababi;
- asosiy yutuqlar va kamchiliklar, uni tugatish yo‘llari;
- navbatdagi rejalarini amalga oshirish tadbirlari.

Umuman, hisobot qilingan ishlarni konkret va ob‘ektiv yoritilishi, tanqidiy bo‘lishi, jamoani turizmga jalb qilish yo‘llarini topishga qaratilmog‘i kerak. Hisobotni ilmiy-metodik formalar va yo‘nalishlarga qaratish, undan foydalanish zarur. Keyingi vaqtarda geografiya, botanika, zoologiya, tarix o‘qituvchilari hamkorligida ko‘pgina oliy ta‘lim maktablarda o‘lkashunoslik xonalari tashkil qilinmoqda. Ularda o‘lkashunoslikning muhim tarmog‘i bo‘lgan turli gerbariyalar, tabiatda uchraydigan xilma-xil toshlar va boshqa narsalar mavjud. qisqasi, o‘quvchilar sayohat va yurishlarda uchratgan qiziqarli narsalarni olib kelib, o‘z muzeylariga yig‘ishadi, ularni avaylab saqlashadi. Bunda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, faol turistlarning hissasi katta. Chunki, sayohat va yurishlarda kollektsiyalar to‘plashib, keyin ularni shu xona yoki burchaklarga topshiradilar. Lekin shuni ham qayd qilish kerakki, ayrim sayohatchilar kollektsiya yoki gerbariy to‘plashga unchalik e’tibor berishmaydi, buni o‘z vazifalari deb qaramaydilar. Natijada maktablarda turizm bo‘yicha maxsus muzey yoki burchaklar juda kamchilikni tashkil qiladi.

Respublika Oliy va o‘rtalik maxsus ta‘lim vazirligi oliy ta‘lim hamda maktablarda o‘lkashunoslik, turistik ishlarni yaxshilash, bu bilan talaba-o‘quvchilarning yaxshi xordiq chiqarish, sog‘ligini mustahkamlash, fan olamini chuqr o‘rganish, bilim, saviya va o‘zlashtirishni shu yo‘l bilan mustahkamlash yo‘llarini ko‘rsatib bermoqda.

Shularni nazarda tutib, har bir maktabda o'lkashunoslik va turistik sektsiyalarni jondantirish, ish faoliyatini kuchaytirish, tegishli jihoz va imkoniyatlar bilan ta'minlash, maxsus muzeylar (burchak) tashkil qilish maqsadga muvofiqdir. O'lkashunoslik va turistik muzeylar birinchi navbatda geografiya, tarix, biologiya, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamkorligida tuzilishi lozim. Muzeyda faqat o'lkashunoslikka oid materiallarga emas, balki quyidagi turistik materiallarni ham mayjud bo'lishi lozim:



Turizm tadbirlarini amalga oshirish, unga ommani jalb etishda kasaba uyushmalari, sport tashkilotlari, o'quv yurtlar, ishlab chiqarish mehnat jamoalarining rahbarlari, turar-joylardagi jamoatchi faollar, otanonalar, turistlar targ'ibot va tushuntirish ishlarini o'tkazishlari, turistik yurishlar, slyotlar uyuştirishlari zarur bo'ladi. Bu faoliyatlarni tashkil qilish va o'tkazish normalarini talabalar nazarini va amaliy turistik mashg'ulotlar hamda yurishlar jarayonida to'la o'zlashtirib olishlari, mustahkam malaka va bilimga ega bo'lib olishlari kerak. Sayohatlarda o'lkani o'rganish, tabiatni muhofaza qilish va ijtimoiy foydali mehnat.

## Marshrut varaqasi guruh

(dam olish kunlari va I kategoriyagacha bo'lgan yurishlar uchun)

kishi

marshrut

bo'yicha (asosiy punktlar)

Dala sharoitida tunash yo'lli bilan «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ dan  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ gacha

Guruh rahbari

(familiya va ismi)

Marshrut varaqasini beruvchi tashkilot

(mas'ul kishining imzosi)

Muhr o'mri

### Yurish rejasি

Kunlar	Marshrut yo'llari	km	Yurish usullari ekskursiya	Obyektlari va ijtimoiy-foydali ishlар

### Sayohat marshrutining sxemasi

Marshrutda qilingan ijtimoiy-foydali ishlар

Guruh rahbari

(imzo)

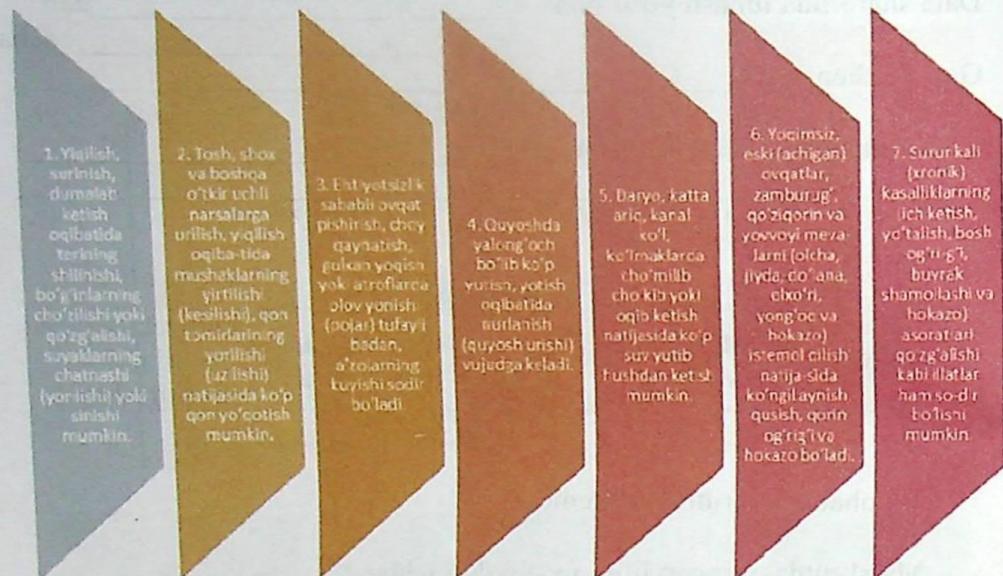
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

\* Sayohatdan keyin marshrut varaqasi tegishli tashkilot yoki o'quv yurtiga qaytib topshiriladi.

\* Turistlar! Dam olish paytlarida daraxtlar va uning shoxlarini sindirmang. Gulxan uchun faqat quruq shoxlarnigina ishlating. Jo'nash oldidan qog'ozlarni yoqib, konserva qutilari va chiqindilarni to'plab, bir joyga ko'ming hamda olovni suv sepib o'chiring. Tabiatni qo'riqlang va muhofaza qiling.

## 2. Sayrlarda jarohatlanish sabablari va ularning turlari

ravishda nazorat qilib, kuzatib borish natijasida ko'ngilsiz hodisalarning kamroq bo'lismiga erishish mumkin. U yoki bu sabablar oqibatida quyidagi hodisalar bo'lishi mumkin.



Yuqorida keltirilgan voqealar va yana boshqa hodisalar tibbiy bilimlarga yetarlicha ega bo'lmasligining oqibatidir, deyish ham mumkin. Shu sababdan bir kunlik, tunab kelish, ayniqsa ko'p kunlik sayohatlarda tibbiy hodimning (shifokor yoki feldsher, hamshira) bo'lishi shart. Ularga maxsus tayyorlangan sanitarlar (qatnashchilar hisobidan) va ma'lum darajada tibbiy malakaga ega bo'lgan bevosita yordam berishlari lozim bo'la-di. Tibbiyot xodimlari sayohat sharoitlarini bilishlari, zarur bo'lgan dori-darmonlar, texnik vositalar, moslamalarni olib yurishlari shardir. Shunday bo'lsada sayohat qatnashchilarining deyarli barchasi birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoida va usullarini sayohatlar davomida (musobaqa-slyot) amalda yana sinab ko'rishlari lozim. Zaruriyat bo'lganda esa amaliy yordam ko'rsatish kerak bo'ladi. (18-19-20 rasmlar).

Ularni quyidagi usullar bilan amalga oshirishga to'g'ri keladi:

-  1. Yengil yaralami artib-toza ab (spirit yoki odekalon) bog'lash
-  2. Qon tomirlaridan conning otlib yoki te'xtovsiz oqib turgentirning yugori qismini qisib (jugut yoki ro'mel bilan) bog'lash.
-  3. Qo'l yoki oyoglarning bo'g'ini chiqsa yoki suyaklar sinasi yog'ochlardan moslama (shina/yasab uni qo shib bog'lash).
-  4. Yurish hotiga ega bo'lmaganlarni 2-3 kishi bo'llib qo'lda yoki tayoglardan yasalgan zambillarda (noslik) ko'tarib teg shilijoyga olib borish.
-  5. Kuyishning darajalariga qarab yog' (vazelin) surtish va bog'lash
-  6. Suvda cho'kib yoki yiqilib Fushsiz bo'lganlarga sun'iy nafas oldirish, og'ziga ouflash. Ichidan suvnchi chiqarish uchun uni qormi bilan tizzag'a yotqizib, belidan (orgasdan) bosish, og'zini ochib ro'mohni (qeshiq yoki birorta buyum) tishlatish

Bemor nafas olmasa uning og'zini zo'r lab bo'lsa-da ochish va ro'mol, do'ppi (shapochka) yoki biron buyumni tishlatib qo'yib tilini barmoqlar bilan tortish, chiqarish, ko'kragini (o'pka va yurak ustii) sekinkeskin bosish lozim bo'ladi.

Og'ir ahvoldagi bemor yoki jarohatlanganlarni yaqin atrofdagi shifoxonaga (medpunkt) yetkazish yoki u yerga borib telefon orqali tibbiy xodimlarni yordamga chaqirish kerak bo'ladi. Hozirgi texnik taraqqiyot jarayonida qo'l telefonlaridan (sotka) sayo-hatlarda ham maqsadli foydalanish kerak.

Umuman olganda sayohatlarda jarohatlanish va ko'ngilsiz hodisalar sodir bo'lmashligiga jiddiy e'tibor berish lozim. Buning eng asosiy chorasi qatnashchilarni avvaldan tayyorlash, tartibi buzuqroqlarni doimo ogohlanti-rish, ular ustidan qo'shimcha (o'rtoqlari, faollar yordamida) nazorat o'rnatish lozimdir. Mazkur birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bo'lajak kasb-hunar egalari puxta egallashlari maqsadga muvofiqdir. Chunki bunday holatlar mehnat jarayonida yoki ko'cha-ko'yda ham sodir bo'lishi mumkin. Ularni ko'rganda insoniy fazilat sifatida tezda ko'maklashish har bir kishining vijdonan burchi bo'lmog'i kerak. Mazkur bobga umumiyl xulosa qilib shuni aytish lozimki, hozirgi texnik

taraqqiyot, odamlarning mehnat va turmush yumushlari bilan o'ta bandligi sababli sihat-salomatlikni saqlash, jismonan barkamol bo'lish kabi hayotiy ehtiyojga e'tibor susaymoqda. O'quvchi-yoshlar va talabalarning kundalik jismoniy mashqlarni (o'yin, sport va hokazo) bajarish miqdorlari susayib bormoqda. Sport to'garaklari, jamoalarda muntazam shug'ullanuvchilar soni 15-20 % dan oshmaydi. Yil davomida o'tkazilayotgan 10-15 ta sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchilar ham 15-20 % ga yetib boradi. Xullas 65-75 % o'quvchi-yoshlar va talabalar jismoniy mashqlar (sport, o'yinlar va hokazo) bilan muntazam shug'ullanib o'zlarining barkamolligini oshirishdan orqada qolmoqda. Bunday sayohat ko'rsatkichlar ziyolilar va mehnatkashlar o'rtasida ko'p bo'lsa-ko'pki, oz emas. Buning ustiga ommaviy piyoda yurish sayohatlari tashkil qilish e'tibordan chetda qolib ketmoqda. Sayohatlarning tarbiyaviy va sog'lomlashtirish xususiyatlarini keng targ'ibot qilish, o'quv dasturlari va ish rejalarida mazmun topgan sayohatlarni maqsadli tashkil qilish hamda o'tkazishni yo'lga qo'yish, ularning sifat darajasini doimiy ravishda nazorat ostiga olish lozim. Bunda mutasaddi vazirliklar, jamoatchi sport uyushmalari ("Yoshlik", "Talaba" va hokazo) va ayniqsa O'zbek turizm kompaniyasining quyi tarmoqla-ridagi (viloyat, shahartuman, o'quv yurti) mutasaddi xodimlarning mas'uliyatlarini oshirish lozim bo'ladi. Eng muhimmi esa ta'lim muassasalarida turizm bo'yicha klublar (seksiya yoki jamoa) tashkil qilish, ularning faoliyatini zamon talablari darajasida olib borish zaru

O'zbekistonning hozirgi istiqlol davrida aholiga tibbiy xizmat qilish, o'zaro tibbiy yordam ko'rsatish, ayniqsa o'quvchi va talaba yoshlarga tibbiy bilimlar berishga katta e'tibor berilmoqda. Shu asosda har bir jamoa va o'quv-tarbiya muassasalarida mutaxassis shifokorlar mavjud bo'lib, ular tibbiy nazorat hamda tibbiy bilimlar berishda maqsad yo'lida xizmat qilmoqda. Bir kunlik, tunab kelish va ko'p kunlik sayr-sayohatlarda ko'pincha tibbiy xodimlarning ham ishtirok etishi ta'minlanadi. Ular kuzatish, nazorat, zarur bo'lganda tibbiy yordam berish ishlari bilan shug'ullanadi. Ularga tibbiy bilimlardan u yoki bu darajada xabardor bo'lgan sayohat qatnashchilarini amaliy yordam ko'rsatadi. Shunday bo'lsada, ba'zan sayohat ishtirokchilarining o'zo'ziga va boshqalarga ham birinchi tibbiy yoki amaliy yordam berish holatlari yuz berib turadi.

Sayohatlar jarayonida jarohatlanish asosan quyidagi sabablar asosida yuz berishi mumkin:

**1.Joylarning sharoitlarida yurish tartib-qoidalarini yaxshi bilmaslik yoki ularga rioxalmaslik;**

- Past-balandoq, chuqur, to'siqli joylarda yurish, ariq yoki kichik jarlardan o'tish va sakrashlarda yiqilib tushish;

**1.Toshlarning dumalab kelishidan o'zini chetga olaolmaslik yoki sirpanib yiqilishlar;**

- Chakalakzor va qalin daraxtlar shoxidan panalab o'tish yoki oldirdagilarning shoxlarni silkillatib ketishidan keyin qaramaslik natijasida urishiishlar;

**1.qiya yoki tik joylardan o'tishda qumilar, mayda toshlar, maysalar (bahorda) va boshqa narsalardan toyib yiqilish, dumalab ketish;**

- qirrali toshlar ustiga chiqish va tushishlarda sirpanib yiqilishlar;

**1.Ovqat pishirish yoki gulxan yoqishda kuyish;**

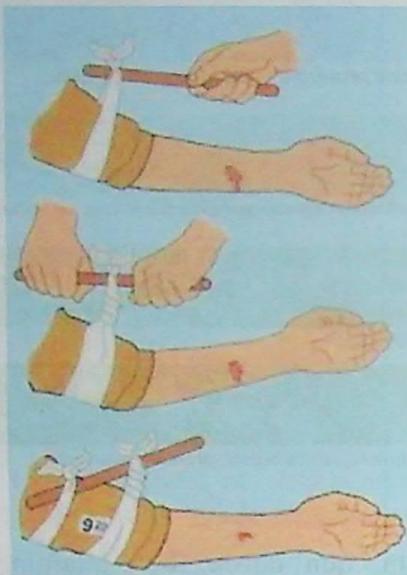
- Turizm texnikasi bo'yicha musobaqlarda arqonning (ip) uzilishi, echilib ketishi, jarlikning nurashi va shunga o'xshash voqealar natijasida jarohatlanish.

Jarohatlar asosan terining shilinishi, qon oqishi, bo'g'irlarning cho'zilishi, qo'zg'alishi, chiqishi, suyaklar chatnashi, sinishi va shu kabi og'ir-engil jarohatlar hisoblanadi. Jarohatlar ichida eng yomoni olov ichida qolish va kuyishdir.

### **3. Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish yo'llari**

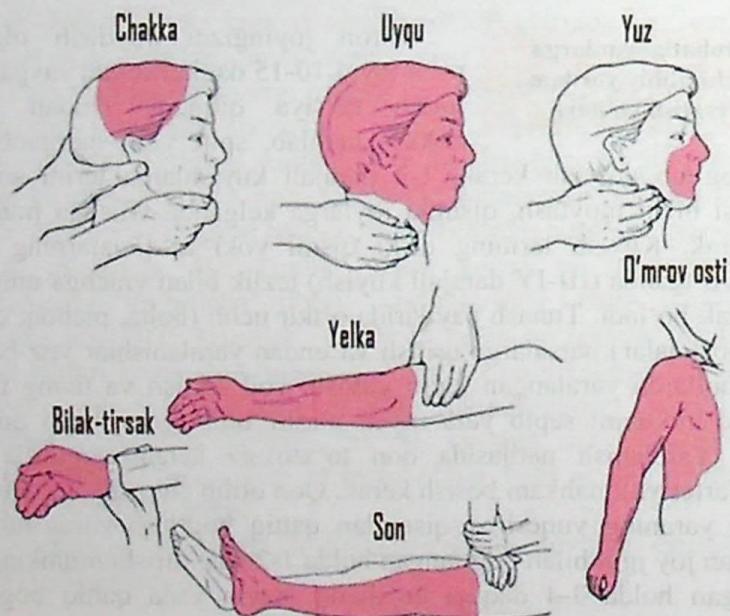
Biron joyingizni kuydirib olganda usha joyni 10-15 daqiqa sovuq suvgaga solib turish tavsiya qilinadi. Undan keyin dokani namlab, spirt yoki margantsovka

surtib, bog'lab qo'yish kerak. 1-2 darajali kuyishlarda terini sulfidin emulsiyasi bilan moylash, qishloq joylarga kelganda vrachga murojaat qilish kerak. Kuyish terining ustki qismi yoki to'qimalarning ichki tomoniga o'tganda (III-IY darajali kuyish) tezlik bilan vrachga murojaat qilish kerak bo'ladi. Tunash paytlarida o'tkir uchli (bolta, pichoq, qoziq, tosh va boshqalar) narsalarga urilish va undan yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsid kukunini sepib yara ustini plastir bilan yopishtirib qo'yish mumkin. Yaralanish natijasida qon to'xtovsiz ketgan taqdirda qon tomirini (arteriya) mahkam bosish kerak. Qon otolib chiqishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriqoq qismidan qattiq bog'lash zarur bo'ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog'langan holda 1-2 soat turishi mumkin. qon to'xtamagan holda 3-4 daqiqa bo'shatib, keyin yana qattiq bog'lash



kerak. Oshqozon zaxarlanganda uni yuvish, ya'ni bir necha stakan iliq suvga soda solib ichish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu holni bir necha marta takrorlash kerak. So'ng parhezga qattiq rioya qilish zarur. Ko'p yo'l yurish, og'ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tilinishi, tirnalishi va qavarishi mumkin. Bu hollar ko'proq oyoq, elka va bellarda bo'ladi. Bunday hollarda tez uning oldini olish va bolalar kremi surkash kifoya. Yiqilishlar natijasida oyoq va qo'lning eti ezilishi, shilinishi mumkin. Bunday hollarda zararlangan joyga yod qo'yib surtish, sovuq (muz) bilan kompress qilish kerak. Undan keyin qattiq-roq bog'lab qo'yish tavsiya etiladi.

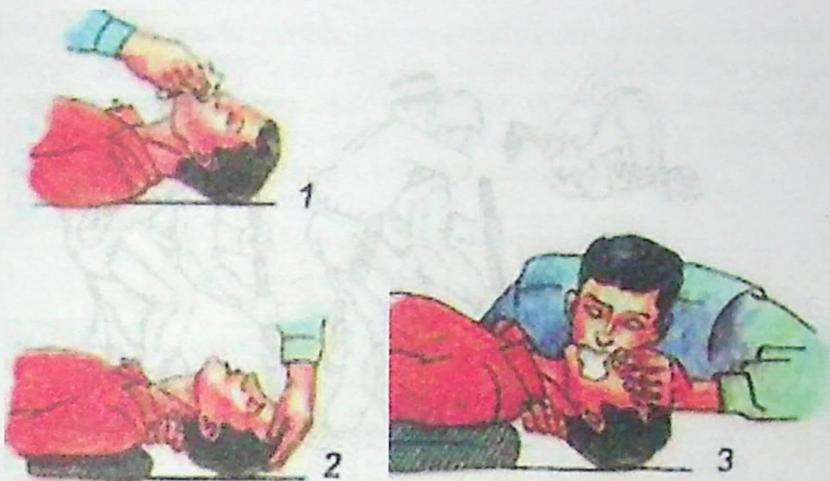
### Bog'lab qonni to'xtatish



## **Arteriyalarni bosib, qonni to‘xtatish joylari.**

Bo‘g‘inlarning cho‘zilishi va uzilishi qattiq og‘riq bilan seziladi. Keyin u joy shishishi, qimirlatganda qattiq og‘rishi mumkin. Bunday hollarda sovuq suvgaga botirilgan binch (material) bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o‘rnini bosadigan biror narsa bilan bog‘lab qo‘yish kerak. Tirsak, elka, tizza va oyoq bo‘g‘inlaridan suyaklarning chiqishi, qattiq og‘riq turib, harakat qilish mumkin bo‘lmay qoladi. Bunday paytlarda bo‘g‘inlarni o‘z joyiga solish uchun qo‘l (oyoq)ni ushlab tortish, sekinlik bilan joylashtirish talab qilinadi. Bo‘g‘inlar o‘z joyiga tushgach, shina bilan bog‘lab qo‘yish kerak. Qo‘l va oyoq suyaklari singanda ham xuddi chiqqandagidek qilib shinalar bilan qo‘sib bog‘lash, og‘riqni qoldiradigan dori berish va tezda vrachga yuborish shart. Ayrim hollarda bo‘g‘inlarning chiqishi, suyaklarning sinishi yoki qattiq urilish natijasida turistlar xushdan ketishi, esankirashi mumkin. Bunday hollarda bemor yotqizilishi, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo‘yilishi lozim. Kiyim tugmalari yechilishi kerak. Bemor xushiga kelgach, achchiqroq choy, kofe va yurakka malham bo‘ladigan dori berish lozim. Qishki yurish va yozgi yurishlarning muzlik zonalarida qo‘l, oyoq, qulqoq yoki yuzni sovuq urishi mumkin. Bunday hollarda ishqalash, tez harakat qildirish, turli gimnastika mashqlarini bajartirish, yurish holatini yo‘qtoganda esa uqalash (massaj qilish), biron material (odeyal, ko‘rpa va h.k.) bilan o‘rab dumalatish, bu ham foyda bermaganda spirt bilan artish kerak bo‘ladi. Issiq choy ichirish, bir necha bo‘lak glyukoza tabletkasini S vitamini bilan qo‘sib ichirish ancha foyda beradi. Sovuq urgancha joyda pufakchalar paydo bo‘lsa, pentsillin mazi yoki sintomitsin emulsiyasi surkab, bog‘lanadi. Bemorga tetratsiklin ichirish, agar ahvoli og‘irlashsa, analgin, amidopirin, kofein ichirish va bemorni meditsina punktiga yetkazish lozim. Quyosh nuri urmasligi uchun awalo tegishli bosh kiyimlarni, ko‘zoynakni olib yurish va o‘z vaqtida ishlatish kifoya. qorin och bo‘lganda, shuningdek, issiq ob-havoga o‘rganmagan turistlarga yarim yalang‘och yoki yalang‘och bo‘lib yurish, issiqda toblanib yotish mumkin emas. Quyosh vannasini faqat asta-sekinlik bilan qabul qilish kerak. Qorning yarqirashi, aks nurdan ko‘z tez zararlanadi. Shuning uchun qorli zonalarda doimo bir nuqtaga qarash, ko‘zoynaksiz yurish man etiladi. Bunday hollarda zararlangan ko‘z borniy kislota aralashmasining kam miqdorligi, sodalar, margantsovka kaliyning oqqizg‘ish holatiga kelgan suyuqligi hamda sovuq choy bilan yuviladi,

turist bir necha kun yurishdan ozod qilinadi. Yovvoyi mevalarni yuvmasdan yeish, har bir gul va daraxtlarni ushlash, hidlash yaramaydi. qo'zqorin, zamburug' va boshqa yeyiladigan narsalar solingen idislarni ham yuvish kerak. Tog'liq va cho'llar zonasida zaharli ilonlar xavfi bo'ladi. Ilonni ko'rganda unga tegmaslik, o'ldirmaslik kerak. Buning sababi shundan iboratki, avvalo zaharli ilonlar meditsina uchun keraklidir. Keyingi paytlarda zaharli ilonlarni ko'paytirish tadbirlari ko'rilmoxda. Turistlar ehtiyotsizlik natijasida o'tlar, shohlar, butalar orasida yotgan ilonni ko'rmasligi va uni bosib o'tib ketishlari mumkin. Shu sababli qahr-g'azabga to'lgan ilonlar albatta chaqishga intiladi, «o'ch oladi». Dam olish yoki o'tirish joyida to'satdan ilonga ko'z tushsa, u qochmasa, bunday hollarda cho'p yoki tayoq yordami bilan uni ilib olib, uzoqroqqa eltil tashlash kerak. Agar ilon chaqqanligi tezda sezilsa, birinchi navbatda usha joyni so'rib tashlash kerak. qon aralash zaharni og'izdan tezda tuflab tashlash lozim. Agar og'izda yara izi bo'lsa, boshqa kishi so'rishi kerak. Chaqqan joyning yuqoriq joyidan mahkam qisib, shina qo'yib bog'lash kerak va zudlik bilan vrachga murojaat qilish lozim. Birinchi yordam ko'rsatilishida bemorga suyuq va issiqroq ichimlik, ovqat yegizish tavsiya etiladi. Chunki zahar suyuqliklarga aralashib, o'z kuchini kamaytiradi. Siyidik va oshqozon yo'llari orqali zahar chiqib ketishi mumkin. Tajribaga ko'ra, ilon chaqqan joyni ortiqcha qisib bog'lash (ayniqsa jgut bilan) mumkin emas. Chunki zahar qon tomirlari bilan emas, balki limfa suyuqliklari orqali tarqaladi. Shuningdek, chaqqan joyni kuydirish yoki kesib tashlash ham kutgandagidek natija bermaydi. Chunki kuydirganda ilon chaqqan joy yaralanishi, yiringlab ketishi natijasida tezda og'ir ahvolga tushib qolish mumkin. Chaqqan joyni kesib tashlash esa juda xavfli. qonni to'xtata olmaslik natijasida bemor og'ir sharoitga tushib qolishi mumkin. Zahar qonni suytirishini yodda saqlash kerak. Turistlar hayotida suvga cho'kish hollari bo'lib turadi. Suvda cho'kish natijasida xushdan ketganlarning tezlik bilan ichidan suvni chiqarish usullarini qo'llash kerak. Bemorni tizzaga qorni bilan yotqazib, uning elkasidan bosish, og'zini kattaroq ochish, og'iz yopilmasligi uchun toza xo'l ro'molcha, bint yoki biron qattiqroq narsani tishlatib qo'yish lozim. Ichidan suv chiqqach, uni boshini pastroq qilib yotqizish kerak. Agar u xushidan ketgan bo'lsa, sun'iy nafas oldirish kerak. Sun'iy nafas oldirish forma va usullaridan tezda va aniq foydalanish bemorni engillashtiradi.



Suniy nafas oldirish



### Havo va oshqozon yo'llaridan suvni chiqarish



**Shikastlangan kishini olib yurish yo'llari**

Ta'kidlash lozimki, sayohatlar jarayonida kerakli dorilar va vositalar solingan xaltacha (aptechka) olib yuriladi. Uning ichida shamollahsh, bosh og'rig'i, ich ketish va boshqa dard illatlariga qarshi ishlatiladigan hozirgi zamon eng yangi va foydali dorilar yig'ib qo'yilgan bo'ladi. Shuningdek, qon oqishini to'xtatish (jgut, rezinka bintlar) vositalari, bo'g'inlar va yaralarni bog'laydigan doka, cho'ziluvchan matolar, rezina buyumlari ham olib yuriladi. Ularning qo'llanish usullarini sayohatchilar tayyorgarlik va sayohatlar jarayonida bilib olishadi. Xulosa qilinsa, eng muhimmi, ya'ni jarohatlarning oldini olish, jarohatlanishlardan saqlanish

uchun har bir qatnashchi yurish, turish, o'tirish, dam olish va sayohatlar davomidagi ijtimoiy turmush, xo'jalik ishlari qoidalarini a'llo darajada bilish, ularga ongli ravishda qarash, sayohat rahbarining topshiriqlarini so'zsiz bajarish lozim. Sayohatlar qatnashchilarga talofat emas, balki zavq-shavq, ruhiy hamda jismoniy tetiklikni ato etishi kerak.

### O'z-o'zini nazorat uchun savollar:

1. Sayohatlarni tashkil qilishning turli forma va metodlari nima?
2. Sayrlarda jarohatlanish sabablari va ularning turlarini aytинг?
3. Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qanday yo'llar bilan amalga oshiriladi?
4. Turizmda rejali va havaskorlik sayohatlar qanday rejalashtiriladi?
5. Piyoda yurish sayohatlariga tayyorgarlikda qanday talablar qo'yiladi?
6. Sayohatlar uchun shaxsий turistik jihozlarga nimlar kiradi?

## 4-MAVZU: PIYODA YURISH SAYOHATLARI

### REJA:

1. Piyoda yurish sayrlarini tashkil qilish va o'tkazish.
2. Yo'lda yurish qoidalariga amal qilish.
3. Sayrlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli.

**Tayanch so'z va iboralar:** piyoda yurish, sayr, sayohat, , sayohat davomida suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, topografik belgilar bilan izchil tanishish, sxemala

#### 1.Piyoda yurish sayrlarini tashkil qilish va o'tkazish

Ma'lumki piyoda yurish sayohati ishtirokchilar, ayniqsa turizm bilan shug'ullanuvchilarning jismonan sog'lom, baquvvat va chiniqqan bo'lishini talab etadi. Shu sababdan sayohatlarga tayyorgarlik ko'rishda maxsus jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish lozim bo'ladi. Buning uchun esa quyidagi talablarni bajarish shartdir:

1. Tibbiy ko'rikdan o'tish, shifokorlar ruxsatini olish.
2. Har kuni erta tongda badan tarbiya mashqlarini (yurish, yugurish, 8-10 ta umumrivojlanfiruvchi mashqlar) bajarish.
3. Ob-havoning qulayligiga qarab yarim belgacha sovuq (iliq) suvda yuvinish va badanni nam sochiq bilan qattiq ishqalab artish.
4. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalarda faol shug'ullanish.
5. Imkoniyat darajasida kunora (har kuni) kechki paytlarda 4-5 km masofalarni tez yurish va o'rtacha tezlikda yugurish bilan o'tkazish.
6. Mashqlar (yugurish) oldidan tinch holda qon tomirlarining urishini o'lhash. Mashqlar tugagach (ba'zan oraliqda ham) yana qon tomirlarning urishi darajasini o'lhab, har doim solishtirib borish. Keskin o'zgarish yuz bersa shifokorga uchrashish.
7. Jismoniy rivojlanish darajasini (turnik yoki daraxtlarda qo'll-arda tortilish, qo'llarga tayangan holda bukib yozish, gantel yoki girlarni ko'tarish, tizzalarni bukib o'tirish va turish va hokazo) va rivojlanishini o'lhash va ularning miqdorlarini asta-sekin oshirib borish.
8. Sekin va katta qadamlar tashlab yurayotganda chuqr nafas olish (qa-damlarni sanash) va sekin chiqarish (qadamlarni sanash). Bu holatlarni ham nazorat qilib borish va miqdorlarni oshirish.

O'tgan bo'limlarda bayon etilganidek, piyoda yurish sayohatlarida past-baland tepaliklar, adirlar, qirlar va tog'larda turli harakatlar bilan

yurishga to‘g‘ri keladi. Bunda eng avvalo nafas olish chuqurlashadi va hansirash paydo bo‘ladi. Shuningdek, oyoqlar, bel, yelka va qo‘llarning toliqishi, charchashi vujudga keladi. Jilg‘a, ariq, jarlik, tosh-to‘sinqlardan hatlab yoki sakrab o‘tishda oyoqlar kuchi, belning mustahkamligi seziladi. Umuman sayohatchidan epchillik, chaqqonlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar talab etiladi. Sayohatlarga jismoniy jihatdan tayyorlanganlar yoki biron sportning (ayniqsa yengil atletika, gimnastika, suzish, basketbol va hokazo) turi bilan muntazam shug‘ullanuvchilar yuqorida ta‘kidlangan qiyinchiliklarni osongina o‘tkazadi. Sayohatlar davomida jismoniy jihatdan chiniqish kelajakdagi kundalik faoliyatlar, mehnat (o‘quv) jarayonlarida katta foyda beradi. Shu sababdan sayohatlar jarayonida sayohatchilarga quyidagi mashq-harakatlarni bajarishni o‘rgatish tavsiya etiladi.

1. Qisqa (3-5 daqiqa) va muddatli (5-10 daqiqa) to‘xtash (prival) paytlarida oyoq, qo‘l va belni dam oldirish uchun uyoq-buyoqqa sekin yurib, qo‘llarni yonga, yuqoriga siltash, tirsaklarni oldinga va orqaga aylantirish, bo‘yinni yon tomonga burish va aylantirish. Yotgan holda oyoqlarni baland ko‘tarib, tosh, daraxt yoki xaltaga (ryukzak) suyanish. Sof havodan to‘yib-to‘yib chuqur nafas olish.

2. Tushki nonushta paytida ovqatlanish oldidan tomonlarga aylanib (yurib) kelish, qo‘l, oyoq va gavdaga yengil mashqlar berish, ovqatlanib bo‘lgach, rahbarning ruxsati bilan ariq, jilg‘a, soy bo‘ylari yoki soya-salqin joylarda yurish. Vaqtga qarab futbol, voleybol, badminton (qizlar) o‘ynash.

3. Tunab kelish (1-2 kun) sayohatlarida ertalab jismoniy mashqlarni (yugurish, daraxtlarga osilib-tortilish, toshlarni ko‘tarish, oyoqlarni bukib o‘tirib-turish, joyda aylanib sakrash va hokazo) bajarish. Tushki paytda muzdek suvda cho‘milish, yoki yarim yalang‘och holda yuvinish (sheriklar suvni quyishi lozim). Quyosh nurlarida belgacha yalong‘och holda yotib toblanish, yengil kiyimlarda oftobda yurish, soya-salqin joylarda o‘tirib, yotib dam olish. Baland qirlar, tog‘ qoyalariga chiqqanda atrof-muhitni kuzatish bilan bir-qatorda o‘tirgan va yurgan paytlarda chuqur nafas olish (10-15 soniya) va chuqur nafas chiqarish (10-20 soniya davomida). Nafasni burun orqali olib, og‘izdan, tutib sekin chiqarish kerak. Kechki ovqatlanish oldidan sharoitlarga qarab 1,5-2 km masofani tez yurib o‘tish, zarur joylarda sakrash va yugurish lozim. Toshlarni (10-15 kg chamasi) ikki qo‘llab baland qo‘tarish (10-20 marta), daraxtlarga qo‘llarda tortilish (8-12 marta), chalqancha yotganda (qizlar) oyoqlarni baland ko‘tarib-pastga tushirish kabi mashqlarni

ko'proq takrorlash zarur. Ko'p kunlik (10-15 va undan ortiq) sayohatlarda (sog'lomlashtirish-sport maskanlari va dam olish oromgohlari sharoitida) jismoniy chiniqish yo'llari juda ko'p bo'ladi. Bunda o'qituvchi yoki yo'riqchi (usulist-instruktor) tomonidan mashg'ulotlar rejali ravishda olib boriladi. Unda barcha kishilar ishtirot etishlari lozim. Shunday bo'sada ba'zi bir sayohatchilar (dam-oluvchilar) mustaqil ravishda jismoniy chiniqishini o'zi olib borishi mumkin. Bunday hollarda quyidagilarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- 
1. Odadagi ertalabki jismoniy mashqlarni (yu'yugurish, sakrash, tortilish, o'tirib-turish, uloq-va hokazo) bajarish va ularning miqdor hamda me'yorlarini oshirib borish.
  2. Tashkil etiladigan sayohatlarda faol ishtirot etish.
  3. O'zi sevgan (shug'ullanadigan) sport turi bo'yicha mashg'ulotlarda (trenirovka) qatnashish.
  4. O'tkaziladigan sport musobaqalarida faol ishtirot etish.
  5. Havzada (ariq, kanal, ko'l va hokazo) har kuni 1-2 marotaba cho'milish (tushgacha va tushdan keyin).
  6. Baland qirlar, tepaliklar va cho'qqilarga tez chiqish (rahbarning rux-sati va 2-3 kishi bilan birgalikda).
  7. Quyoshda yarim yalong'och holda yurish, yetib tobolanish (10-15 daqiqa), soya-salqin, namlik bo'lmagan joylarda o'tirib, yonboshlab, yetib dam olish (ortiqcha o'tirish va uzoq uxlash mumkin emas).

O'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkashlar o'zlarining xohishi bilan ko'p kunlik (6-8) sayohatlardan uyushtirganda sharoitlarga qa-rab yuqorida keltirilgan talab va tavsiyalarga amal qilishlari maqsadga mu-vofiq bo'ladi. Xulosa shundan iboratki, piyoda yurish sayohati ijtimoiy tarbiyaviy jarayon sifatida shug'ullanuvchi va ishtirokchilarni jismoniy tarbiyalashda muhim vositalardan biridir. Yu. A. Shalkov, R. Abdumalikov, T. Xoldarov R. Qosimova va boshqa mutaxassis olimlarning ilmiy tadqiqotlari natijalariga qaraganda (adabiyot ro'yxatiga qarang) turizm (piyoda yurish, tog' turizmi va hokazo) bilan muntazam shug'ullanib borgan kishilarning o'rtacha yashash umri boshqa kishilarnikiga nisbatan 10-15 yil uzoq bo'ladi. Shuningdek, ish qobiliyatining yuqori darajada bo'lishi sababli ularning mehnat maxsulotlari boshqalarga qaraganda 15-20% ko'p bo'ladi. O'quvchi-yoshlar va talabalar o'rtasida turizm bilan shug'ullanganlar

barcha fanlarni o'zlashtirishda boshqalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Demak sayo-hatlar orqali jismonan chiniqish va aql-zakovatni o'stirish, mehnat qobiliyatlarni oshirish, eng muhimi esa umrni uzaytirish imkoniyatlari mavjuddir.

Talaba-yoshlarning dam olish, bayram kunlarida uyushtiriladigan bir kunlik (I bosqich) sayohatida aytarli ortiqcha yuk bo'lmaydi. Faqt oziq-ovqat, to'p, musiqa asbobi, shuningdek, agar palatka o'rnatish, gulxan yoqishmo'ljallangan bo'lsa, kerakli jihoz va asboblarni bir necha faol o'quvchilarga topshirish rejalashtiriladi. Talaba-o'quvchilarning birinchi va ikkinchi bosqich sayohatlariga tayyorlanish tartibi bir-biridan unchalik farq qilmaydi. Birinchi bosqichda oliv ta'lim muassasi va məktəb məmuriyatining ruhsatini olish va ikki- uch kun avval yurish rejasini tayyorlash kifoya. Yurish marshrutni va rejasidagi talablar 6-8 km masofani piyoda o'tish, yo'lda kolleksiya va gerbariylar toplash, sayr qilish, joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga rioya qilishdan iboratdir. Ikkinci bosqichdagı yurishga esa (tunash sharti bilan) ancha vaqt tayyorlanishga to'g'ri keladi. Buning uchun birinchi navbatda marshrut rejasini tuzish va uni tasdiqlash, sayohat davomida suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, topografik belgilarni izchil tanishish, sxemalar tuzishni o'rganish, turizmning texnik turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish rejalarini tuzish, o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish, kerakli jihozlarni taxt qilish, oziq-ovqatlar uchun smetalar tuzish kabi muhim ishlarni avvaldan ishlab chiqish va to'la tayyorlash talab etiladi.

**Turistik  
sayohatlarning  
tahminiy  
rejasি:**

1. Sayohatning asosiy vazifalarini aniqlash.
1. qatnashchilar guruhini aniqlash va tuzish.
1. qaysi joylarda bo'lishni belgilash.
1. Sayohat qilinadigan joylar to'g'risida axborot toplash.
1. Marshrutni ishlab chiqish.
1. Sayohat uchun qancha vaqt ketishini hisoblash.
1. Taqvim-reja tuzish.
1. Ovqatlanish tartibini va sharoitini belgilash.
- Sayohat uchun sarf bo'ladigan smetani tuzish.

Razryadli turistik yurishlar, ya'ni kategoriyaga ega bo'lgan sayohat-larga, yo'llarga tayyorlanishda har bir qatnashchiga alohida vazifa beriladi.

1.Guruh sardori (komandiri) (har 10-15 kishiga bitta).	1.Siyosiy rahbar.	1.Oziq-ovqat bo'yicha xo'jalik mudiri.	1.Turistikjihozlar uchunjavobgar kishi.
1.Kotib.	1.Tahmin ishlari bo'yicha usta.	1.Sanitar-instruktur.	1.Jismoniy tarbiya tashkilotchisi.
1.Muhbir.	1.Fotograf.	1.Komendant (dam olish va tunash paytlarida taymalanadi).	Guruh rahbari (o'qituvchi).

## 2. Yo'lida yurish qoidalariiga amal

Bahorgi yoki yozgi kanikul paytlarida yuqori guruh talabalarining va sinf o'quvchilarining ko'p kunlik turistik sayohatlarida yurish tezligini yurish rahbari belgilaydi. Unda baland bo'Imagan tog' yoki adirlarda yurish o'rtacha tezlikda, ya'ni soatiga 4-5 km ni tashkil qiladi. Yo'l unchalik qiyin bo'Imagan har 20-25 daqiqadan keyin 5-10 daqiqqa dam olinadi. Yo'l sharoiti og'irlashganda, ortiqcha toliqish sezilsa, har 10-15 daqiqada dam olishni tashkil qilish lozim. Oddiy yo'lak yoki so'qmoqlardan bir qatorda tizilib yurish, oraliqlar 2-3 metrdan kam yoki ortiqcha bo'Imasligi shart. Bu yo'l harakatining bir me'yorda bo'lishiga yordam beradi. Chunki yo'llarda turli butalar, shoxlar, tikanli giyohlar, toshlar va hokazolar uchrashi, to'siq bo'lishi aniq. Turistlar daraxt shoxlarini sindirmasliklari, foydali ekinzor va o'tloqlarni payhon qilmasliklari, shuningdek, ko'chma toshlarga beparvo bo'Imasliklari lozim. Aks holda bu ko'ngilsiz hodisalarga olib kelishi mumkin. Balandliklarga ko'tarilish, qiyaliklarda yurish, pastliklarga tushishda ayrim texnik qoidalarsiz yaxshi natijalarga erishish qiyin. Balandliklarga, jumladan uncha katta bo'Imagan tepa, qir, tog'liliklarga chiqishda oyoqlarni ozroq yon tomonlarga yozish, gavdani engashtirish, qo'llarni erkin holda saqlash, shuningdek, nafas olishni normallashtirish kerak. Balandlikka tik, to'g'ri chiqish og'ir. Shu sababdan ilonizi qilib yurish foydalidir. Agar yo'nalish qiya bo'lsa, chap (o'ng) oyoq tomonga

gavdani ozroq egibroq, tayoq bo'lganda unga tayangan holda yurish lozim. Balandlikdan tushishda ko'p hollarda yoshlardan yon tomonlab, ya'ni qo'sh oyoqlab sakrab-sakrab tushishadi. Lekin bu hoi 300-500 m balandlikdagida joylarda bajarilishi mumkin. Agar masofa 500 m va undan ortiq bo'lgan hollarda esa qo'sh oyoqlab sakrab tushishdan ko'ra ilonizi shaklida, oddiy tushish o'ng'aydir. Maysa va o'tlar ko'p bo'lgan taqdirda to'g'ri yurish, sakrash qiyinroq bo'ladi. Oyoq toyishi natijasida yiqilib tushish mumkin. Yo'llar qumloq yoki quruq er bo'lganda yurish sharoiti qiya joylarda bir muncha murakkablashadi. Bu hollarda yo'nalish sharoitiga qarab sekin yurish, qo'ldagi tayoqlardan yaxshi foydalanish, daraxt ildizlari, shoxlaridan, toshlardan ushslash zarur. Dovonlar oshish, undan tushish, qisqa va qiyin to'siqlardan o'tishda tabiiy sharoitlar (ildiz, daraxt, tosh va hokazo) bo'lmaganda arqonlarni ishlatish zarur. Buning uchun arqonning uchi qator boshida va oxiri qator oxiridagilarda bo'lib, hamma arqonni ushlab olishi shart. Jarlik, botqoqlikdan kechib o'tishda arqon katta rol o'ynaydi. Yo'llarda kichik va katta dam olishlar, qisqa to'xtalishlar tashkil etiladi. Kichik dam olishlarda ryukzaklarni echmaslik ham mumkin. O'tirish oldidan nafasni rostlab olish, yuklarni ixchamlashtirish mumkin. Dam olishni tashkil qilish va kichik to'xtalishlar sayohat rahbarining ruhsati bilan tashkil qilinadi. Yurish paytida rahbar qator oxirida bo'lsa, to'xtash yoki yurish haqidagi buyruq har bir turist orqali oldingilarga etkaziladi. Yo'lda vaqtincha to'xtalish paytlarida birdaniga o'tirib olish, salqin paytlarda ustki kiyimni echish, suv ichish mumkin emas. Bir oz yurib, harakatlar qilib, keyin o'tirish, dam olish kerak. Yurak va o'pkaning normallashuvini ta'minlash zarur. Juda charchaganda oyoqlarni balandroq ko'tarib yotish yoki o'tirish qon aylanish tizimini yaxshilaydi. Tushki ovqatlanish uchun doimo tekis, salqin, suvli joylar tanlanadi. Turistlar o'z vazifalariga ko'ra tezlikda ovqat pishirishadi. Choy, kisel, kompot, kofe tayyorlashadi. Ovqat uchun o'tin terishadi. Umuman, vazifasiz kishi bo'lmaydi. Navbatchilar idish-tovoqlarni yuvadilar, gulxan o'chiriladi. Ketish oldidan qog'oz, konserva qutilari va boshqa keraksiz narsalarni to'plab, chekkaroq joyga ko'miladi. Dam olish joyini to'la tozalab, keyin yo'lga chiqiladi. Bunday dam olishlar 1-2 soat, agar havo issiq bo'lsa, quyosh issig'i pasayguncha (manzilga borish sharti hisobga olingan holda) dam olinadi va keyin yana yo'lda davom etiladi.

Tunash uchun dam olish paytlarida avvalo chodirlar quriladi. Bekorlar o'tish to'plashadi. Kechki ovqatdan keyin voleybol, futbol, badminton, shaxmat yoki shashka va boshqa o'yinlar tashkil qilinadi.

Kechasi gulxan tashkil qilinib, uning atrofida suhbatlar, bahslar o'tkaziladi. Turistlar o'z taassurotlari, orzulari bilan o'rtoqlashadilar. Dam olish paytida sho'x qo'shiq va o'yinlar tashkil qilish yaxshi hordiq chiqarishga ko'maklashadi. Sayohatlar bir necha kun davom etganda yo'lda yurish, tunashlar ko'p bo'lishi mumkin. Shu sababli yurish davomida yo'lda yurish tartibi o'zgarishi, sayohatchilar toliqishi mumkin. Shunga ko'ra bir qatorda tizilib yurish, charchamaslik uchun vaqt-vaqt bilan dam olishni tashkil qilish lozim. Qator boshida yo'l boshlovchi va qator oxirida eng kuchli, tajribali o'quvchi bo'lishi lozim. Yurish davomida toliqqan o'quvchilarining yukini engillashtirish yoki unga yordam berish talab qilinganda qator oxiridagi sayohatchi signal beradi. Keyin hamma to'xtaydi. Toliqqan o'quvchi oldingan o'tkaziladi. Umuman, tez-tez charchaydigan o'quvchilar qatorning oldingi qismida bo'ladi. Charchagan yoki xastalangan o'quvchi 3-4 kishi bilan yo'lda (qishloqda) qoldirilishi mumkin. Chakalakzorlardan o'tishda ilon va boshqa zaharli hasharotlar, yirtqich hayvonlardan saqlanish uchun ustki kiyimlarni, oyoq kiyimlarini qalinoq kiyish, qo'llarda tayoq bo'lishi kerak. 2-3 kishi 20-30 m oldinda yurishi, yo'l sharoitini aniqlashi kerak. Botqoqliklarni tayoq botirib ko'rib o'lchanadi. O'rmon sharoitida esa kompas yoki karta (sxema)ni qo'lda tutish, aniq belgilarni asosida yurish talab etiladi. Bunday paytlarda yuqorida aytilganidek, xavfsizlikni ta'minlashga to'g'ri keladi. Suvi ko'p qo'riqlardan o'tayotganda oyoq kiyimlarini aslo echmaslik, suv chuqurliklarini tayoq bilan aniqlash kerak. Piyoda yurish sayohatlarida ham dovon oshishga to'g'ri keladigan sharoit bo'lishi mumkin. Dovonlardan oshishda ham turistlar bir qatorda tizilib yurishlari, zarur signallarni hamda yurish texnikasini bilishlari lozim. Agar yurish va dam olish paytlarida tosh ko'chsa, tezlik bilan «tosh» deb baland ovoz bilan xabar qilish, uni tezda to'xtatish ilojini qilish kerak. Toshni to'xtatish imkonи bo'limganda undan saqlanish uchun tezda uni ko'rgan kishi o'zini chekkaga olishi kerak. Tog'liq joylarning toshini ko'chirish, ataylab uni dumalatish qat'yan man qilinadi. Ko'chgan toshlarning ko'payishi katta nurashlarga sabab bo'ladi. Natijada lagerlar, kishilarning uylari yoki o'tayotgan, dam olayotgan yo'lovchilar, turistlarga baxtsizlik keltirishi aniq. O'zbekiston sharoitidagi deyarli barcha daryolar, katta ariq-kanallar tezoqar hisoblanadi. Bu sayohatchilar uchun birmuncha qiyinchilik yaratadi. Sirdaryo, Chirchiq, Zarafshon va boshqa daryolarning yuqori qismlaridan faqat ko'prik orqaligina o'tiladi. Daryolarning hatto boshlanishlarida ham doimo kechib o'tish amri mahol. Bunday joylardan

erkin va xavfsiz o'tish uchun kunning birinchi yarmida o'tishga tayyolanish zarur. Chunki quyosh issig'idan qor, muzliklar erib, suv ko'payishi, toshqin tez-tez yuz berishi aniq. Suvlardan o'tishda oyoq kiyimini echish man etiladi. Chunki toshlar oqishi, toshlarning o'ta silliq toyg'oqligi tufayli kishi o'tishda urilishi, surilishi, toyishi mumkin. Shuningdek, daryo, soylardan o'tishda 3-4 kishi bo'lib, suvning oqishi tomonga qarab, elkama-elka bo'lib yurish lozim. Buni "tojikcha usul" deyishadi. Tog' sharoitida sayohatchilarning, ayniqsa talaba maktab o'quvchilarning yuk ko'tarib yurishi ancha qiyin. Zarur bo'lganda mahalliy imkoniyatlardan, ya'ni ot, eshak va boshqa transportlardan yuklarni suvlardan, katta dovonlardan olib o'tishda foydalanish mumkin.

### 3. Sayrlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli

Maktablarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoalarning roli benihoya kattadir. O'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha yaxshi bilim beribgina

qolmasdan, balki ularning darsdan tashqari mashg'uloti, kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishlariga yaqindan yordam berishadi. O'quvchilarni turizm va o'lkashunoslik to'garaklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar. Sayohatlar davomida o'qituvchining ham, o'quvchilarning ham kayfiyati doimo bir xil bo'lavermaydi. Ba'zan turli bahslar, tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar yuzaga keladi. Bu holning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi, ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbeh beradi. Natijada umummaqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z ahilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi.

Sayohatda rahbarga quyidagicha talab va vazifalar qo'yiladi hamda huquqlar beriladi:

1. Guruhni tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish;
2. Tog' turizmi sayohatiga rahbarlik qilish uchun «Alpinist» nishondori va yuqori kategoriyalı (III- IY) sayohatlarda ishtirok etgan yoki rahbarlik qilgan yuqori malakali kishi bo'lish;
3. Sayohat rahbarlarining huquqlari;
4. Sayohat tartibini buzganlarga chora ko'rish, guruhdan chiqarish;
5. Zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;
6. Sharoit talab qilganda o'z guruhini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisiga topshirish.

Rahbar quyidagilarni bajarishga majburdir:

- talaba-o'quvchilarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;
- sayohat marshrutlari, ijtimoiy-foydali ishlar, qidiruv va o'lkani o'rganish bo'yicha rejalar bilan tanishtirish;
- karta yoki sxema tuzish, yo'ldagi xavfsizlikni ta'minlash;
- yo'ldagi to'siqlarni o'rganish, zarur bo'lsa, ehtiyyotdan boshqa yo'llarni belgilash;
- gidrometeorologik o'zgarishlar bilan tanishtirish;
- tegishli jihozlarni avvaldan tayyorlash, yo'l harajatlari, oziq-ovqatni hisoblash, yig'ish;
- Marshrut daftarchasini tutish va marshrut kvalifikatsiyasi komissiyasiga (MKK) topshirish;
- yo'lda ob-havo, geologiya, o'rmon xo'jaligi va boshqa idoralardan ruhsatnoma, tegishli maslahatlar olish;
- guruhning tartib va intizomini mutazam nazorat qilib borish;
- yo'llarda tashkil qilingan xavfsizlikni saqlash va qutqarish nazorati idoralaridan ko'rikdan o'tish;
- mashrut daftarchasini ma'lum joylarda belgilash;
- sayohat davomida o'tilgan joylar to'g'risida telefon yoki radio orqali MKK yoki uning xavfsizlik va qutqarish nazorati punktlariga xabar berib borish;
- shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga etkazish;
- baxtsiz hodisa yuz berganda tezlik bilan xabar berish;
- xavfga uchragan boshqa guruh yoki mahalliy aholiga yordam ko'rsatish;
- sayohat tamom bo'lgach, tegishli idora va tashkilotlarga xabar berish.
- MKK ruhsatisiz guruhdagi kishilarni o'zgartirish yoki qo'shish qat'iyan man qilinadi.
- Sayohat rahbari o'tgan marshrut va qilingan ishlar yuzasidan yozma hisobot tuzadi.

Ana shunday muhim burchlarni faqat eng tajribali sayohatchi va o'qituvchigina bajara oladi. Shuning uchun o'qituvchi sayohatni o'tkazishda asosiy kuch hisoblanadi. Sayohat rahbari butun yurish uchun yozma hisobot tuzadi. Unda o'tilgan marshrutlar, qilingan asosiy ishlar ko'rsatiladi. Marshrut varaqasi hamda fotosuratlar hisobotga ilova qilinadi. MKK ga topshiriladi. Sayohat xotiralariga bag'ishlab kecha uyushtiriladi, fotoalbom, fotomontaj, devoriy gazeta tayyorlanadi. Sayohatchilar tartib-qoidalarni buzmasligi. Boshqalar tomonidan

qilingan nojо'ya harakatlarning oldini olish yoki uning salbiy oqibatlarini tugatish. Ularning qisqacha mazmunlarini quyidagilar bilan ifoda etish mumkin:

1. Sayohatlar jarayonida barcha qatnashchilar o'z joylarini tozalashlari, yong'inlarga yo'l qo'ymaslik, daraxtlarni kesish-sindirmaslik), suvlarni iflos qilmaslik, yashil o'tloqlar, nodir gullarni payxon (oyoq osti) qilmaslik lozim. Bu qoidalar tabiat muvozanatining (ekologiya) saqlanishi va yanada yaxshilanishiga sabab bo'ladi.

2. Ba'zi sayohatchilarning e'tiborsizligi yoki ataylab qilishi natijalarida qurigan o'tlar, shoxlar, daraxtlar yonib ketishi, atrof-muhitga, ayniqsa hayvonot olamiga katta zarar keltirishi aniq. Shuningdek, odamlarning ekin maydonlari, uy hayvonlari va yashil o'tloqlarda ularga zarar keltirish hollari ham uchrashi mumkin. Ya'ni mevalarni ruxsatsiz olish, tovuq, kurka, qo'zi-uloqlarni o'g'irlash, ot, eshaklarni ruxsatsiz minib boshqa joylarga tashlab kelish kabilar. Bunday salbiy va noxush xususiyatlarga yo'l qo'ymaslik uchun eng avvalo sayohat rahbari va uning faol yordamchilari doimo, har qadamda hushyor bo'lib, kuzatuvchilik ishlarini olib borish lozim bo'ladi.

3. Tabiatni muhofaza qilishning eng muhim yo'li shundaki, joylardagi yerli aholi bilan muloqotda bo'lish, ularning roziligi va ruxsati bilan quyidagi ijtimoiy mehnatni bajarish kerak:

- daraxt ko'chatlarini ekish  
(bahor yoki kuzda), ularni  
sug'orish;

- chorva mollari uchun  
xashak o'rish, to'plash,  
tashish;

- qo'zi va uloqlarni yig'ish va  
ularni parvarishlash;

- yig'im-terimda (meva,  
sabzavot, don, poliz va  
hokazo) ko'maklashish;

- vordamga muhtoj kishilar  
holidan xabar olish,  
imkoniyat darajasida amally  
yordam ko'satisht yoki  
mutasaddi tashkilotlar,  
idoralarga xabar berish.

Xulosa qilib aytganda sayohat jarayonlarida barcha maxsus tadbirlar qatorida o'lkanı o'rganish, tabiatni muhofaza qilish, ijtimoiy foydali mehnatlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga egadir. Shu asosda o'quvchi-yoshlar va mehnatkashlarning ma'naviy-ma'rifiy madaniyatini tarbiyalash, insoniy fa-zilatlarni mustahkamlash imkoniyatlari kengayib boradi.

### O'z-o'zini nazorat uchun savollar

1. Piyoda yurish sayrlarini tashkil qilish va o'tkazish qanday?
2. Sayohatlarda oziq-ovqatlarning turlari qanday bo'lishi lozim?
3. Gulxan yoqish va ovqat pishirishga doir qanday talablar qo'yiladi?
4. Sayrlarda (ekskursiya) jismoniy tarbiyaning qanday vositalaridan foydalilanadi?
5. Piyoda yurish sayohatlarida jismoniy tarbiyaning qanday usullari qo'yilgan?

## **5-MAVZU: TURISTIK JAMOALAR VA ULARNING FAOLIYATLARINI TASHKIL QILISH**

### **REJA:**

1. Turistik yurishlarda ovqatlanish, turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar
2. Jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatlar
3. Turizm turlaridan musobaqalarni tashkil qilishning ahamiyati
4. Turizm va sport mashg'ulotlarini olib borish ishlari

**Tayanch so'z va iboralar:** balandliklarga chiqish, tushish, chodirlarni tez o'rnatish, sport turizmi, ovqat pishirish kabilalar bo'yicha ham musobaqalar, estafetalar, ekskursiya

#### **1. Turistik yurishlarda ovqatlanish, turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar**

Turistik jamoa deganda sayohat-chilarning boshlang'ich tashkiloti yoki uyushmasi tushuniladi. Ya'ni ta'lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalarining tarkibida jamoatchilik asosida mazkur jamoa tuziladi.

Jamoalarning yirik shaklidagi birlashmalarni (uyushma) klubga aylantirish mumkin. Turistik jamoani tashkil qilish mumkin bo'limgan jamoalarda (o'quv yurti va ishlab chiqarish), ya'ni ular kichik va sharoitlari yetarli darajada bo'lmasa, to'garak (seksiya) yoki jamoa (5-10 kishi) tuzish ham mumkin bo'ladi.

Ta'kidlash lozimki, oldingi davrda markaziy kasaba uyushmalari tomonidan maxsus "Nizom" ishlab chiqilib va tasdiqlanib, yirik korxonalar va oliy ta'lim muassasalari qoshida alohida turistik klublar, seksiyalar tashkil etilgan edi.

Nizomga ko'ra jamoalardagi jismoniy madaniyat jamoasi (fizkultura kollektivi) tarkibida turizm seksiyasi yoki mustaqil ravishda turistik klub tashkil qilishga keng imkoniyatlar yaratilgan edi. Ular o'zlarining nizomlari va ish rejalarini tuzib o'quvchi-yoshlar va mehnatkashlarni turizm bilan shug'ullanirish ishlarini olib borar edi. bunday klublar ko'pincha mustaqil ravishda ish olib borib, ko'plab havaskor turistlarni o'ziga jalb etar edi.

Respublika va viloyatlar miqiyosidagi "Spartak" sport jamiyatini qoshida turizm seksiyalari mavjud bo'lib, ular boshlang'ich tashki-

lotlarda turizm to'garaklari, jamoalarni tashkil qilib, ommaviy piyoda yurish sayohatlarini uyushtirishiga muvaffaq bo'lgan edi.

Boshida ta'kidlanganidek, o'tgan davrlarda (1989-2000 yillar) turizmga bo'lgan e'tibor ancha susaydi. Bu tashkiliy, iqtisodiy, siyosiy, madaniy islohotlar bilan bog'langanligining sababidir. Lekin hozirda O'zbekistonda turizmning kuchli infrastrukturasi yaratildi. Bu ijtimoiy-madaniy tur mush, aholining har sohadagi e'tiqodi, ehtiyoji va boshqa bir qator sabablar bilan mamlakatda turizm ishlarini olib borishga qaratildi. Bu yo'lda "Turizm to'g'risida"gi Qonun (1999 yil) va turizmni rivojlantirish hamda kadrlar tayyorlash haqidagi hukumat qarorlari (1999 yil) muhim bosqich bo'lib hisoblandi. Bu asosan tarixiy shaharlar, madaniy-arxitektura yodgorliklariga sayr (ekskursiya) uyushtirish, xalqaro tu-rizmni rivojlantirishga qaratildi. Piyoda yurish sayohati esa deyarli e'tibordan chetda qolmoqda. O'quvchi-yoshlar va mehnatkashlarning sayr-sayohatlarini tashkil qilish asosan har bir jamoaning (o'quv va mehnat) rahbarlari, kasaba uyushmalari, "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakati kabi tashkilotlar tomonidan uyuştirilmoqda.

Shu sababdan har bir jamoada (o'quv va mehnat) turizm jamoasi yoki to'garagini (seksiya) tashkil etishga doir ba'zi bir takliflar tavsiya etilmoqda (avvalgi nizomlar asosida):

1. Jamoa rahbarlarining roziligi va ruxsati bilan turizmga qiziquv-chilarining (maxsus e'lon asosida) umumiy yig'ilishini o'tkazish. Bunda turi-zmnning ahamiyati haqida ma'ruza o'qish (rahbar yoki taklif etilgan mutaxas-sis). Yig'ilishda to'garak rahbariyatining kengashini (soviet 9-11 kishi) say-lash. Kengash esa seksiya yoki turistik klubning raisini saylab, qolgan a'zolarning burchi va vazifalarini belgilash.

2. Har 1-2 oyda kengash yig'ilishini o'tkazib, unda rejalarни ishlab chiqish, tasdiqlash, a'zolarning hisobotini eshitish.

3. Faol o'quvchi, talabalardan (mehnatkash) turizm bo'yicha yo'riqchi (metodist-instruktor) tayyorlash. Bunda seminar mashg'ulotlarni o'tkazish yoki markaziy turizm sekiyalariga safarbar etib, u yerda maxsus tayyorgarlik amalgaga oshirish.

4. Dam olish kunlari, ta'til paytlari va ulug' sanalarga bag'ishlab bir kunlik, tunab kelish (2-3 kun) va ko'p kunlik (6-8 kun) sayohatlarni o'tkazish.

5. Tarixiy yodgorliklar, madaniy obidalar, xotira maydonlari, ilg'or ishlab chiqarish korxonalari, muzey, teatr, sport inshootlari va hokazo joylarga sayr (ekskursiya) tashkil etishda faol ishtiroy etish.

6. Jamoada (o'quv va mehnat) turistik burchak yoki muzey tashkil qilish, unda kitoblar, plakatlar, nodir topilmalar, turistik jihozlar, videotasvir tasmalari, rasm-suratlar va hokazoni to'plash hamda saqlash.

7. Ilg'or tajribalar bilan tanishib borish, o'z tajribalarini matbuot, teleradiolarda yoritib borish.

8. Shahar (tuman), viloyat va respublika turizm anjumanlari, musobaqalarida (slyot) faol ishtirok etish.

9. O'quvchi-yoshlarning yozgi oromgochlari, talabalarning sog'lomlashtirish-sport maskanlari va mehnatkashlarning dam olish uylari, sanatoriya, kurortlardagi sayohat ishlarida qatnashish, amaliy yordam berish.

Yuqoridagilardan ma'lumki, jamoalarda turistik klub yoki seksiyalarni tashkil qilishning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jihatdan afzalliklari ehtiyojlarga juda kattadir. Shu sababdan havaskor turistlarning sonini ko'paytirish, ommaviy sayr va sayohatlarni tashkil qilish bugunning muhim vazifalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Sayohatlarning turi, muddati va qatnashchilarning yoshiga qarab, har bir kishiga sarflanadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi va uning miqdori avvaldan hisoblab chiqilish zarur. Buning uchun quyidagi jadvaldan foydalanish mumkin. O'rta Osiyo sharoitida, bahorgi va yozgi paytlarda sut, qatiq, sariyog', go'sht va turli xo'l mevalar har bir qishloq va yaylovda uchraydi. Ana shulami hisobga olgan holda xo'l mevalarni yo'lda olishni rejalashtirish foydalidir. Ma'lumki, har bir oziq-ovqatda ma'lum darajada kaloriya bor. Shu tufayli turistlar ko'p kaloriya beruvchi va uzoq masofalarda olib yurishga qulay oziq-ovqatlarni jamg'arishlari lozim. Oliy ta'lim talabalari hamda maktab o'quvchilari va barcha turistlarga zarur bo'lgan oziq-ovqatlar kaloriyasini aniqlash uchun quyidagi jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi. Yuqorida ta'kidlanganidek, O'zbekistonning hozirgi sharoitida turizm va uni o'qitish metodikasi ishlari asosan xalqaro va mahalliy sayohat (ekskursiya) hamda havaskorlik sayohat shakllaridagi yo'naliishlardan iborat. Respublika miqyosidagi xalqaro va mahalliy sayohatlarni tashkil qilish va boshqarish faoliyatları O'zbek turizm milliy kompaniyasi zimmasiga yuklatilgan. Uning viloyatlaming markazlari va yirik shaharlarda o'z tarmog'i mavjud. Shular asosida ishlab chiqarish korxonalar, turli muassasalar, mahallalar, o'quv-tarbiya muassasalarlar kasaba uyushmalari, yoshlar ijtimoiy harakati, va boshqa xayriya jamg'armalarning ko'magi, tashabbuslari asosida turli xayr-tomoshalar (ekskursiya) tashkil etiladi. Havaskorlik sayohatlarga markazlashgan

tashkilotlar yo‘q hisobi. Yaqin o‘tmishda (Sho‘rolar hokimiyyati davrida) bu faoliyatlar asosan kasaba uyushmalari qoshidagi Respublika, viloyat va shahar-tuman turizm kengashlari (Sovet) hamda "Spartak", "Paxtakor", "Burevestnik", "Mehnat" kabi sport jamiyatlari tarkibidagi markaziy turizm sektsiyalari tomonidan tashkil etilar edi. Respublikadagi tub islohatlar, ayniqsa o‘zini-o‘zi boshqarish va moliyaviy ta’minlash masalalari yo‘lga qo‘yilishi mazkur faoliatlarning to‘xtab qolishiga olib keldi. Iqtisodiy islohatlar, bozor munosabatlari ko‘pchilik sohalar kabi, havaskorlik sayohatlardagi tashkilotlarning o‘zini o‘zi moddiy-texnika va moliya bilan ta’minlashni taqozo etmoqda. Bu albatta xalqaro andozalar va Respublika sharoitlariga deyarli mos keladi. Chunki, havaskor sayohat tashkilotlarining ishlab chiqarish yoki savdo bilan shug‘ullanishlariga jiddiy e’tibor beruvchi, daromad keltiruvchi omillari va ishonchlari ancha murakabdir. O‘z-o‘zini ta’minlash va qo‘srimcha daromad keltirmaydigan tashkilotlar tabiiy ravishda susayib yoki batamom tugashi hozirgi davrda aniq voqelik hisoblanadi. Shu sababdan umumta’lim maktablari, akademik litseylar, kasb- xunar kollejlari, o‘rtalik maxsus o‘quv yurtlarining o‘quvchi yoshlari, oliy ta’lim muassasalarining talabalari va mehnatkash omma o‘rtasida o‘tkaziladigan ommaviy piyoda yurishlarni maqsadli tashkil qilishda shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish katta muammo bo‘lib qolmoqda. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari talabalardagi sayr-sayohatlarni tashkil qilish turi "Jismoniy tarbiya" dasturlarining muhim qismi sifatida talablarni bajarish hisobi (zachet) bularni e’tiborga olmayotir. Natijada esa aksariyat ko‘pchilik o‘quv-tarbiya muassasalarida sayr-sayohatlarni o‘tkazish talabga javob bermaydi. O‘quvchi yoshlar va talabalar bilan ta’til kunlari yoki ulug‘ sanalar bayramlarga bag‘ishlab sayr-tomoshalar (ekskursiya) ham ommaviy tus olmayotir. Faqat a’lochi, iqtidorli yoshlarga shaharlarga sayohat qilishga jalb etiladi. Mehnakash va ijodkor ziyorolar orasida sayr-tomoshalar (ekskursiya) ularning xohishi, imkoniyatiga bog‘liq bo‘lib qolgan. Rejali yo‘llanma berish, sayr-tomoshalar ham ommaviy tusda emas. Mahalla sharoitlarida xayriya jamg‘armalarining (qariyalar, ekosan va h.k.) faoliyati bilan Samarqand, Buxoro, Xiva va boshqa tarixiy-madaniy shaharlarga uyuştirilayotgan sayr-tomoshalari e’tiborga loyiqliq. Ammo ular ham juda kam o‘tkaziladi. O‘zbek turizm Milliy Kompaniyasi asosan xalqaro turizm bilan shug‘ullanib, xorijiy mamlakatlarning sayyoohlarni qabul qilish, ularga madaniy xizmat ko‘rsatish bilan band. Mamlakatimiz musulmonlarining haj safarları ham

diniy tashkilotlar, sahovatli kishilar tomonidan tashkil etilmoqda. qaysi sayr-sayohat va qaysi joyga bo'lmasin ishtirokchilarning shaxsiy xazinalari, mablag'lari ishlataladi. Bu hozirgi davr davlat siyosatining talablaridan biridir. E'tirof etish kerakki, O'zbekturizm milliy kompaniyasi o'zining tashkiliy-boshqaruv tuzilishlari va amaliy faoliyatları o'zini ta'minlash va davlat foydasiga xazina to'plovchi boy tashkilotga aylanmoqda. Bu esa xalqaro turizm tashkilotlarining mazmuni va tamoyillariga mos keladi. O'zbekistonning buyuk kelajagi va o'tkazilayotgan islohatlarning samaralari asosida yaqin kelajakda havaskorlik sayohatlarini qayta tiklash va rivojlantirishga asos solishi mumkin. Shu istiqbollarni hisobga olgan holda turizmning havaskorlik shakliga doir muhim bo'lgan tashkiliy masalalar haqida ba'zi rasmiyliklarni bayon etish maqsadga muvofiq ko'rinoqda.

## 2. Jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatları

O'quv yurtlari va mehnat jamoalarida jismoniy madaniyat va ommaviy sport tadbirlari asosan jamoatchilik asosida tashkil etiladi. Ya'ni jamoa rahbarlari,

soha bo'yicha mutasaddilar, mutaxassislar jismoniy madaniyat va sport xodimlariga tashkilotchilik yo'li bilan ko'maklashadi. Bunda asosan sportchilar, sport muxlislari, mehnat faxriylari tashkilotchi-murabbiy (instruktor-organizator) va sport turlari bo'yicha hakamlar faol ishtirok etishadi. Har bir muassasa va tashkilotda jismoniy madaniyat jamoasi (fizkultura kollektivi) Kengashi (Sovet), yirik korxonalar va oliy o'quv yurtlariда sport klublar rasmiy ravishda tashkil etilib, ular barcha faoliyatlarni yuritadi. Sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun sport sektsiyalari tashkil qilinadi. Bu awaldan odat va an'ana bo'lib kelgan amaliy faoliyatdir. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, tashkilotchilarga (instruktor) jamoatchi kadrlar bevosita yordam beradi. Xuddi shunday ish shakllari va mazmunlari turizm (piyoda yurish, tog', suv, otda yurish va h.k.) bo'yicha ham tashkil qilinishi lozim. Har bir jamoada turizm sektsiyasi byurosini (7-9 kishi) tashkil etish, o'qituvchi (instruktor) yoki tajribali xodim byuro raisi etib saylanishi lozim. Bu yaqin o'tmishdagi tajribalar va faoliyatlarning natijalari hisoblanadi. Buning uchun esa har bir jamoa o'zlarining a'zolaridan instruktorlar (kichik va katta), hakamlar, tashkilotchilar tayyorlashlariga to'g'ri keladi. Ularning asosiy faoliyatları quyidagicha bo'lishi lozim:

1. piyoda yurish sayohati bo'yicha to'garaklar tuzish va mashg'ulotlar o'tkazish;
2. to'garak (sektsiya) rejasini ishlab chiqish va tasdiqlatish;
3. turizmga doir j ihozlarni to'plash, j amg'arish;
4. "Yoshlik", "Talaba", kasaba uyushmalarining jismoniy madaniyat - sport uyushmalarining quy'i va yuqori xodimlari bilan aloqador bo'lish;
5. o'lakashunoslik bolalar stantsiyasi bilan hamkorlik;
6. Jismoniy madaniyat jamoasi (sport klub) Kengashining ish faoliyatlarida muntazam ishtirok etish;
7. Yuqori tashkilotlarning o'quv-yig'in seminarlarida malaka oshirish;
8. Tuman, shahar turizm tadbirlarida ishtirok etish;
9. O'quvchilar, talabalar, mehnatkashlar orasida turizm bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish;
10. Jamoada turizm burchagi - muzey tashkil qilish;
11. Turizmga doir mahalliy va xorijiy adabiyotlarni to'plash;
12. Ommaviy axborot vositalari sohalarida maqolalar bilan qatnashish;
13. Dam olish kuni, ta'til paytlari va uluq sanalarga bag'ishlab bir kunlik, tunab kelish va ko'p kunlik piyoda yurish sayohatlarini tashkil qilish;
14. O'z tajribalari bilan tuman, shahar tadbirlari, ayniqsa teleko'sratuv, radio eshittirishlarda faol qatnashish;
15. Sayohatlarda olingen videotasvirlarni jamoada namoyish qilish bilan sayohatchilarini qiziqtirish, ularning sonini oshirib borish;
16. Tegishlixayriya jamg'armalarining moddiy va moliyaviy yordamlaridan sayohatlarni uyushtirishda maqsadli foydalanish;
17. Turizm bo'yicha taniqli mutaxassislar, murabbiylar, etuk sportchilarni (alpinizm, tog' sayohati, suv sayohati va h.k.) jamoasha taklif qilish;
18. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha ko'rgazmali vitrinalar tayyorlash va sayr-sayohatlarni o'tkazishda faol ishtirok etish;
19. Sinflar, guruhlar, tsexlar, bo'limlardagi jismoniy madaniyat tashkilotchilari (fizorg) va turizm bo'yicha faollarning amaliy faoliyatlariga yordam berish;
20. Tunab kelish va ko'p kunlik sayohatlarga tayyorlanish jarayonlarida tarix, geografiya, botanika, zoologiya va boshqa fan o'qituvchilar bilan suhbat, ularni to'garak mashg'ulotlariga (topografiya, o'lakashunoslik, ilmiy izlanish va h.k.) jalb etish.

Turizm to‘garagi mashg‘ulotlari, sayohatlarga tayyorgarlik va ularni o‘tkazishda yana boshqa turli faoliyatlar yuzaga kelishi mumkin. Ularni o‘rganish, tahlil qilish va xulosalar chiqarish bilan tashkilotchilik (instruktorlik) faoliyatlarni takolmillashtirish lozim bo‘ladi.

### 3. Turizm turlaridan musobaqalar tashkil qilishning ahamiyati

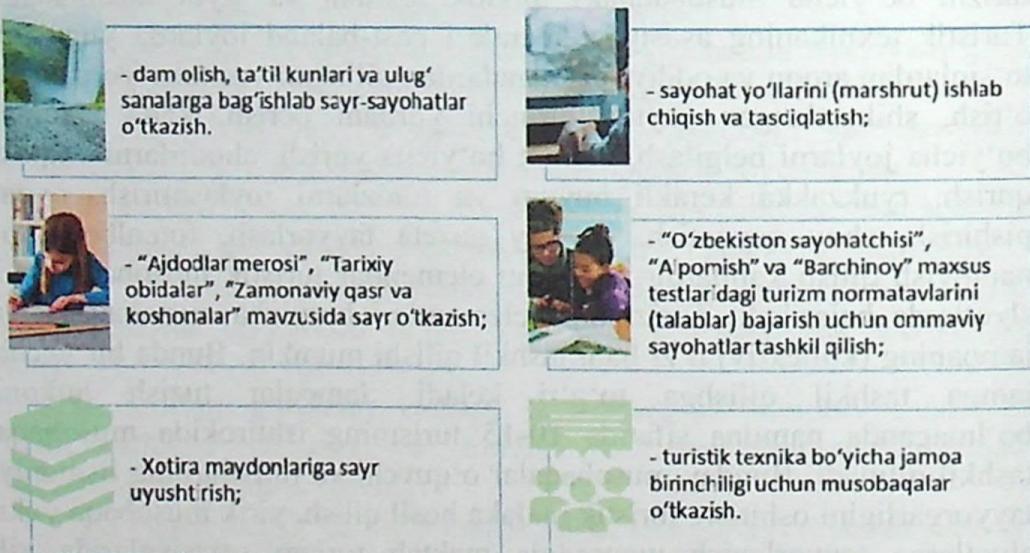
Turizm, Sayohatlar, yurishlarda xilmalil musobaqalar. Katta yoshdagি kishilarining sayohatlari jarayonida sportning voleybol, futbol, badminton, suvda suzish kabi turlaridan oddiy qoidalar bo‘yicha musobaqalar, ko‘ngil ochish tadbirdari tashkil qilinadi. Turli harakatli o‘yinlar uyushtiriladi. Balandliklarga chiqish, tushish, chodirlarni tez o‘rnatish, ovqat pishirish kabilar bo‘yicha ham musobaqalar, estafetalar tashkil qilinadi. Turistik sayohatlar va yurishlar davomida tashkil etiladigan turli musobqalar ham avvaldan tayyorlangan bo‘lib, maxsus reja yoki nizom asosida o‘tkaziladi. Oliy ta’lim talabalari hamda maktab o‘quvchilarining barcha sayohat va yurishlarida yo‘lda yurish tartibi, atroflarni ko‘zdan kechirish, joylarni o‘rganish, muzey va diqqatga sazovor joylarni tomosha qilish, sxema tuzish kabi tadbirdar bilan birgalikda turistik musobaqalar ham tashkil qilinadi. Oliy ta’lim talabalari hamda maktab o‘quvchilarining turizm bo‘yicha musobaqalari turistik texnika va slyot hisoblanadi. Turistik texnikaning asosiy elementlari past-balandojylarda yugurish, to‘siqlardan arqon va oddiy moslamalardan qilingan vositalar yordamida o‘tish, shikastlangan paytda birinchi yordam berish, karta (sxema) bo‘yicha joylarni belgilash, azimut bo‘yicha yurish, chodirlarni vaqtida qurish, ryukzakka kerakli buyum va jihozlarni joylashtirish, ovqat pishirish, choy qaynatish, devoriy gazeta tayyorlash, fotoalbomlarni namoyish qilish kabiladir. Ana shu elementlar turistik musobaqa yoki slyotlarda bajariladi. Turizmnning elementlari bo‘yicha musobaqani bir jamoaning (kollektiv) o‘zi ham tashkil qilishi mumkin. Bunda bir necha jamoa tashkil qilishga to‘g‘ri keladi. Jamoalar tuzish imkonini bo‘limganda namuna sifatida 10-15 turistning ishtirokida musobaqa tashkil qilinadi. Bunday musobaqalar o‘quvchi va turistlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, turistik malaka hosil qilish, yirik musobaqa yoki slyotlarga tayyorlanish maqsadida maktab turizm sektsiyalarida yil davomida mutazam o‘tkaziladi. Bunday musobaqalar talabga javob beradigan tabiiy sharoitlarda tashkil qilinadi. Ta’lim muassasalari, ishlab chiqarish (qo‘shma) korxonalar, aholi istiqomat joylarida tashkil etilgan (yoki tashkil etiladigan) turistik klublar yoki seksiyalar (to‘garaklar) o‘z

ish faoliyatlarini rejalashtirish va yuritishda quyidagilarga (namunaviy ish rejası) asoslanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

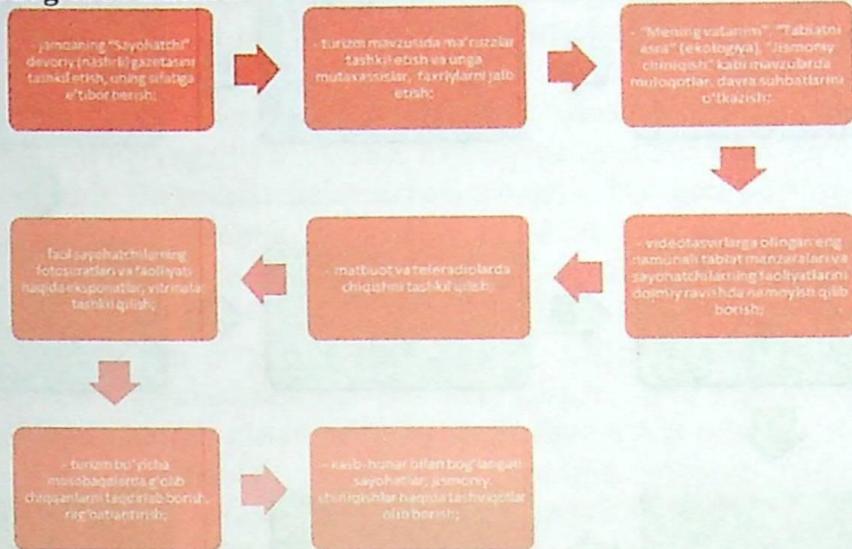
### 1. Boshqaruv (tashkiliy) faoliyatlar:



### 2. Ommaviy tadbirlarni o'tkazish:



### 3. Targ'ibot ishlari:



### 4. Moliyaviy-xo'jalik ishlari:

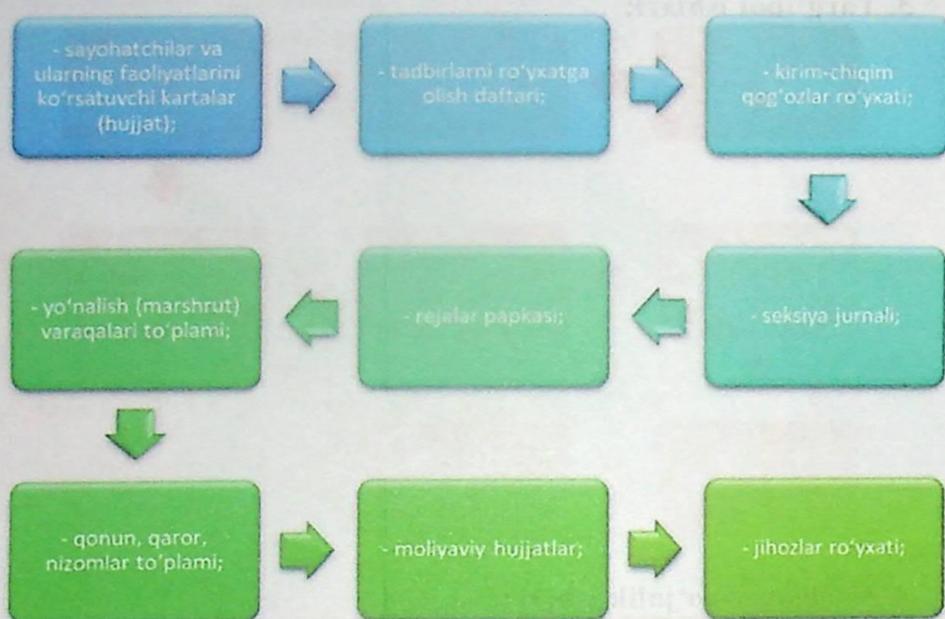
- klubning (seksiya) moliyaviy smetasini tuzish.  
Bunda kirim manbalarini (a'zolik badallari, xomiylik, shaxslyk yordam, tijorat, pullik xizmat-ijsara va hokazo) aniqlash va mablag'larni to'plash;

- smetaga asosan turistik jihozlarni xarid qilish, ularni ijara berish, ommaviy tadbirlar va musobaqalar (slyot) uchun moddiy-texnik manbalarini belgilash;

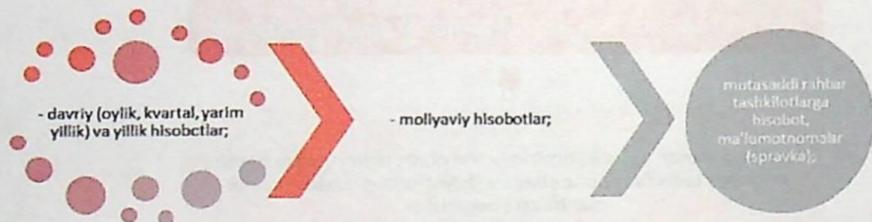
- o'quvchi-yoshlar va talaba-sayohatchilarining turli xil xizmatlarda (bo'sh vaqtarda) ishtirok etishi va mablag' topishlarini yo'lga qo'yish, ya'ni ishlab chiqarish, savdo, bozor va hokazoda mehnat qilishlarini ta'minlash. Ularning topgan mablag'lardan bir ulushini klub (seksiya) xazinasiga (qonuniy asosda) o'tkazish.

### 5. Rasmiylashtirish va hisobot ishlari.

#### 5. 1. Hujjatlarni rasmiylashtirish:



## 5. 2. Hisobot ishlari.



**Eslatma:** yuqoridagi rasmiy hujjatlarning ba'zi bir namunaviy nusxalari ilova qilindi.

Oliy ta'lim va maktablarda, barcha ta'lim muassasalarida, shuningdek, korxona, tashkilot va muassasalardagi turizm seksiyalari bir yilda ikki marta ya'ni o'quv yili va yil oxirida o'z jamoasi va yuqori tashkilotlar uchun yozma hisobot tuzadi. Yozma hisobot tuzish uchun yil davomida qilingan ishlarni ko'zdan kechiradi, tahlil qiladi. Hisobot tuzish uchun quyidagi hujjatlarni yuritish va ularni muntazam ravishda hisobga olib borish tavsiya etiladi:

## O'sib kelayotgan yosh avlodda ekologik madaniyat va tafakkurni shakllantirish

Ekoliya va madaniyat juda keng qamrovli tushunchalardir. Madaniyat ekologiyaga va aksincha, ekoliya madaniyatga turli sohalar ta'sir ko'rsatadi. Bu tushunchalar uchun umumiy bo'lgan manbaalar ham xilma-xildir. Faqat madaniyatli kishigina tabiat va jamiyatning o'zaro ta'siri yo'ga qo'yishga intiladi. Bu borada faoliyatini ham uning madaniyati belgilab beradi. Madniyat odamlarni bilimli qilishga, ularga ish tartib-qoidalalarini o'rgatishga, qolaversa, ishlab chiqarishni, texnika va fanni ekologiyalashtirishga xizmat qiladi. Ekologik madaniyat quyidagildarni qamrab oladi: tabiatni muhofaza etish madaniyati, tabiat boyliklaridan foydalanish madaniyati, ekologik tizimni o'zgartirish madaniyati. O'zida ekologik madaniyat shakllantirish shakllantirgan inson bir tuman miqyosida tabiatni muhofaza etish borasidagi g'amxo'rlikni undan uzoqlardagi ekologik vaziyatlarga ham samarali ta'sir o'tkazishini teran tushunadi. Tabiiy muhitdagi kamchiliklarni bartaraf etish-barcha xalqlar va millatlarning ishidir. Ular faoliyatini bir maqsad yo'lida birlashtirish ekologik muammoni hal etishning muhim sharti hisoblanadi. Tabiiy muhitni muhofaza etish va tiklash masalasi millionlab odamlarning nafaqat tabiatni muhofaza etish va tiklash ishida faol ishtirok etishlarini ta'minlaydi, balki tabiatga nisbatan befarq va ayniqsa, yovuzlarcha munosabatta bo'lishga toqatsizlikni uyg'otadi.

Ekologik madaniyat sohibi bo'lish faqat tabiatga zarar keltirmaslik emas, balki uning gullab yashnashi, yanada gullab yashnashi, yanada yaxshilanishiga hissa qo'shishi, uning, tabiatga beshafqat bo'lganlarga qarshi kurashmoq ham demakdir. Hozirgi vaqtida respublikamiz miqyosida xuddi ana shu yo'nalishda ish olib boradigan "Ekosan" Xalqaro jamoatchilik jamg'armasi tuzilgan. Uning shiori: "Tabiatga oqilona munosabatda bo'l!". Jamg'arma faoliyati doirasida, shubhasiz, aholing ekologik ongini shakllantirish ma'rifatini yuksaltirish va tabiatni muhofaza qilish bo'yicha ishlar o'tkazilmoqda. Talaba-o'quvchilarga faqatgina tabiat ne'matlaridan oqilona foydalanish asoslarini o'rgatish bilangina ularda ekologik madaniyatni tarbiyalab bo'lmaydi. Yoshlarni tabiatdan oqilona foydalanishga, ma'naviy-madaniy boylik yaratishga o'rgatish, shuningdek, ularga tabiat fakat foyda olish uchungina emas, balki, go'zallik qonunlariga ko'ra o'zgartirilishini tushuntirish ahloqiy talablarga to'la muvofiq keladi. O'quvchi-yoshlarda ekologik

madaniyatni shakllantirish jarayonida quyidagi tartiblarga amal qilish maqsadga muvofiqdir.

#### Birinchidan,

talaba-o'quvchilarning hissiyotiga ta'sir etish, ular qalbida yoshlik chog'laridanoq tabiatga muhabbat uyg'otish lozim. Bu tarbiya qancha erta boshlanib, izchil rivojlantirlsa, u shunchalik ijobiy samara beradi.

#### Ikkinchidan,

talaba-o'quvchilar ongida tabiatni muhofaza etish va u bilan oqilona o'zaro ta'sir masalalrida faol hayotiy nuqtai-nazarni shakllantarish. Uni insonning etik ahloqiy savyasi darajasi tarzida tavsiflash mumkin. Jamiyatnig har bir a'zosi, bizning hozirgi kunlarimizda ham, uning tabiiy muhit holatiga bog'liqligi kamayish o'rniga toboro ortib borayorganini anglashi zarur. Demak, har birimiz tabiatni asrab-avaylamog'imiz darkor. Fan texnika taraqqiyoti uchun, ayniqsa uning yutuqlaridan amaliy maqsadlarda foydalanish uchun mas'ul bo'lgan shaxslar oldida ob'ektiv talablar turadi. Ular tabiatning nozik jihatlarini hisobga olish, uning mustahkamlik "chevara" sidan o'tib ketilishiga yo'l qo'yilmasligi, o'ziga xos murakkab va o'zaro bog'liq hodisalar mohiyatin teranroq anglash, qaytmas jarayonlarni keltirib chiqarmasliq uchun tabiiy qonunlarga zid ishlar qilmasligi kerak.

#### Uchinchidan,

ekologik madaniyatni yuksaltirish ekologik ta'limga olishni yuksaltirishni talab etadi. Kasb-hunar ta'limga muassasalarini bitiruvchilari mustaqil kasbiy faoliyati jarayonida ijtimoiy, tabiiy va texnikaviy fanlarni ham o'rganib borishlari lozim bo'ladi. Olingan bilimlarni kelgusida boyitish va rivojlantirish esa, mustaqil ishlashni talab etadi. Shuningdek, bunda korxona va tashkilotlarda ekologik yo'nalishda ish olib boriladigan tarbiyaviy ishlar ham katta yordam beradi.

Ekologik madaniyatni shakllantirish hozirgi vaqtida shakllanayotgan yangi fan-ijtimoiy ekologiya qonunlarini qamrab olgan ilmiy ijtimoiy tarqqiyot nazariyasiga tayanadi. Agar tabiiy jaryonlarni o'rganishga yo'nalagan an'anaviy fanlar tabiatni "bo'ysundirish" maqsadida jamiyatning tabiatga ta'sirini kengaytirish ehtiyojlari asosida paydo bo'lgan bo'lsa, ijtimoiy ekologiya esa, odamlar hayotining tabiiy sharoitlarini muxofaza etish va yaxshilash uchun jamiyatning tabiat bilan o'zaro ta'sirini uyg'unlashtirish zarurati tufayli yuzaga keldi.

Ilgari jamiyatning yordami tufayli tabiiy muhit o‘zini tiklay olardi. Endi unchalik darajada emas. Tabiatdagi o‘zgarishlarning bugungi katta miqyoslarida tabiatning o‘z-o‘zini qayta tiklash qobiliyatini ta’minlashga qaratilagan nazariy va amaliy ishlarni jamiyat o‘z zimmasiga olishi zarur. Insoniyat endilikda tabiatdan faqat olvermaydi. Zero, tabiatning boylik yaratish imkoniyati chegaralangan. Shu sababli inson tabiatning o‘z-o‘zini tiklashiga, tabiiy ko‘payish jarayonlariga, modda almashinuviga o‘zining oqilona tashkil etilgan mehnatlari bilan jiddiy yordam berishi kerak. Kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari hayotga mustaqil qadam qo‘yganlarida tabiatning “bo‘ysundiruvchisi”ga emas, balki uning himoyachisiga aylanishi kerak. Bu ishda shubhasiz, ularga ustozlari, murabbiylari va tarbiyachilar yordam berishadi. O‘zbekiston mustaqilligini qo‘lga kiritgach, milliy qadriyatlarni tik-lash, manaviy-marifiy madaniyatimiz tarixini o‘rganish va uni boyitish yo‘-lida katta tadbirlar o‘tkazilmoqda. Bunda o‘zbek davlat turizm kompaniyasini-ning tashkil etishi muhim voqeа bo‘ldi. Bu tashkilotning faoliyati aholining chet mamlakatlarga sayohat qilishini taminlash, yoshlarni o‘lkamizdagи tarixiy madaniy maskanlari, zamонавиy qurilishlar va erishilayotgan yutuqlarni tanishtirishga qaratilganligi bilan muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yurtimizda 2020 yilni “Ilm fan va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish” deb atalishida katta hikmatlar va hal qilinishi lozim bo‘lgan muammolar juda ko‘p. Ular ichida o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy sog‘lom va ma’naviy-ekologik komil insonlar qilib tarbiyalash, O‘zbekistonning sayyoхlik imkoniyatlarini targ‘ibot va tashviqot qilish, sayohatlar jarayoniga xalqaro investetsiyalar jalb qilish ishlari muhim o‘rin tutadi. Insoniyat sivilizatsiyasini muhofaza etish va rivojlantirish uchun bioqatlam yomonlashishi, uning qimmatli xossa va sifatlari yo‘qolishining oldini olish, unga yo‘l qo‘ymaslik va uni sifat jihatidan yangi holat-noosferaga, ya’ni insonning oqilona faoliyati sohasiga o‘tkazish borasida dunyoviy dasturlar zarur.



Akademik V. I. Vernadskiy noosfera g‘oyasini ilgari surib, birinchi galda Yerning biologik qatlamini nazarda tutgan. Olim fikricha, bioqatlam o‘z tiklanish mexanizmining ijobiy sifatiy o‘zgarishlariga qonuniy asosda o‘tadi. Biroq, bu qonuniyat asosida insonning oqilona faoliyati yotadi. Noosferaning yuzaga kelishi ishlab chiaruvchi kuchlarning stixiyali rivojlanishi natijasi emas. Xolbuki, bunday natijalar bio qatlamning salbiy, destruktiv

o'zgarishlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Bio qatlamning ijobiy o'zgarishi ekologik holatning sayoraviy miqyosida yaxshilanishida seziladi. Xo'sh, bunday holat qachon yuz beradi? Maqsad faqat qisqa muddatlarda iqtisodiy foyda olish bo'lmasligi kerak. Xalq xo'jaligi va sanoat rivojlanishining ekologik yo'naliшlariga katta e'tibor berilsagina ijobiy siljishlar bo'ladi. Noosfera shaklanishi insonning hozirgi zamon taraqqiyoti bosqichidagi asosiy dunyoviy masalalardan biridir. Inson – tabiatning uzviy bir bo'lagi. Bu haqiqatni anglab yetish-insonlarga uning maqsadini teranroq anglab yetish va tabiatning buyuk boyliklarini kelajak avlod uchun tejab-tergash va asrashda mas'ullikni his etishga yordam beradi. Vatanimiz boyliklari bilan shunchaki faxrlanish yoki maqtanish aslo vatanparvarlik emas, aksincha ularni kelajak avlodlar uchun asrash va ko'paytirish borasidagi say'-harakatlar haqiqiy vatanparvarlik ko'rinishidir.

Vatanparvarlik uchun mustahkam asos qay tarzda yetiladi? Vtanparvarlik insonning ijtimoiy-maishiy manfaati va haqiqatlarida juda yuqori turadi. U Vatanga bo'lgan mehr-muhabbat, ruh va qalb kuchidan kamol topgan his va aqldan oziq oladi. Aqli g'aflat soyasida qolgan inson vatanparvarlikni his etolmaydi. Bunday odam faqat shaxsiy halovati uchun yashab o'tadi, xolos. Vatanga bo'lgan munosabat beg'ubor, musaffo bo'lishi kerak. Faqat muhabbatgina insonni g'aflatdan qutqaradi. Biroq biz hanuz o'z tabiatiga soxta g'oyalar, yolg'on va aldrovlar singib ketgan sobiq jamiyat ta'siridan butunlay qutulganimiz yo'q. Qo'rquv, hadiksirash, ko'nikmalari asoratidan ong hali beri ozod bo'la olmaydi. Buning uchun ma'naviy zamin yetilishi zarur. Hurlik bor joyda erkin fikr almashiladi, bilim olinadi. Hurlik bor joyda rivojlanish, o'sish, parvoz bor. ng anglash vositasi, ong sirlar olamining kaliti va inson uchun eng so'nggi chegara. U ongdan nariga o'tishga qodir emas. Inson faqat ongi holatini o'zgartirishiga qodirdir. Andaza ichida qolgan, haddan tashqari ijtimoiylashgan, bir xillikdan xalos bo'lomagan ongning odatdag'i holatida inson qobiliyati, uning aqli, jismoniy imkoniyatlari hamisha cheklanib qoladi. Cheklanish esa uzoqni ko'ra olishga imkon beramaydi. Ekologik muammolar ham uzoqni, faoliyat oqibatini ko'ra bilmaslik qolaversa, insonning munosabatlari yohud ma'naviy olamidagi nomuvofiqlik va nomukammalliklari natijasidir. Ekologik tafakkur kishining bilimi, madaniyati, tarbiyasi darajasini belgilaydi. Ekologik madaniyati yuksak har bir odam o'zining kasbi va unga dahldor bo'limgan faoliyatlarida ham insonning yanada kamol topishi, uning sihat-salomatligini muhofaza qilish hamda mustahkamlash borasida

ruhiy,hissiy, ijtimoiy muhitning eng yaxshi shart-sharoitlarini tashkil etish va yaratish maqsadiga qat'iy amal qilib yashaydi. Yangi ekologik fikirlash tarzini shakllantirish nihoyatda murakkab ishdir. Bundan bir necha yil muqaddam kishilar "tabiatni bo'ysundirish", "tabiat ustidan g'alaba qilish" shiorlari ostida xudbinona ishlari bilan tabiatga zug'um o'tkazdilar. Tabiat ustidan hech kim hech qachon g'alaba qilolmasligi to'g'risida o'ylab ham ko'rilmadi. Endilikda bizga shunday ta'lim – tarbiya zarurki, barcha kelajak avlodlarimiz ekologik axloqiylik falsafasini tamomila o'zlashtirib olishsin. To'g'risini aytganda, bizda ekologik falsafa qadim-qadim zamonlardan buyon shakllanib kelgan va uning negizida "Ziyon keltirma",-degan asosiy qoida yotadi. Bu qoida tabiat ekologiyasiga ham, jamiyat ekologiyasiga ham bab-barobar taalluqlidir. Hozirgi vaqtda Amerika va boshqa mamlakatlarda "teran ekologiya" degan atma mavjud. Teran ekologiyaga muvofiq insonni Yerdagi hayotning boshqa tur shakllari bilan qiyoslab, kishilar ongini o'zgartish va oxir-oqibatda sayyoramizdagи ekologik vaziyatni yaxshilash mumkin. Dunyodagi ko'pgina mashhur ekologlar turli ilmiy safarlarda bo'lib, kuzatuv ishlari olib borishganda hamma joyda deyarli bir xil manzarani ko'rishgan. Ifloslangan havo, qurib qolgan daryo suvlari, zaharli oziq-ovqatlardan xastalangan kishilar qiynalib yashasalar-da, ulardan ko'pchiligi ekolgik muammoga befarq qaraydilar. Ularning shaxsiy va oilaviy manfaati sayyoramiz musaffoligi muammosidan ko'ra muhimroq turadi. Nima uchun shunday? Ko'pgina hollarda muayyan joydagi atrof– muhitning ekologik holati shu qadar ayanchliki, uni ko'rgan kishida chorasizlik tuyg'usi uyg'onadi xolos. "Bu ekologik muammo davlat miqyosida hal etilmas ekan, u holda mening qo'limdan nima ham kelardi", deb o'ylaydiganlar ham topiladi. Ammo ekolgik vaziyatga ta'sir qiluvchi faoliyat, hatti-harakat, masalan yirik korxonalar qurish kabi tadbirlar hamma vaqt biror shaxsning aniq qaroriga bog'liq. Chunki, bunday kishilar ko'pincha o'z qarorining oqibati tabiatga katta zarar keltirishi haqida o'ylab ko'rmaydi, daryo va qushlarning nola-yu dardlarini his qila olmaydi. Ona sayyora taqdiri va har bir insonu-jonzodning taqdiri o'zaro bog'liqdir. Yer yagona, uzbekiydir. Hech kim, hech qaysi jonzot tabiatsiz yashay olmaydi, tomirlarimiz tabiat bilan tutashgan. Sayyoramizda sodir bo'layotgan hodisa-jarayonlarni o'z hayotimizda yuz berayotgandek tushunishimiz lozim. Mashhur ekolog olim Arne Naess o'z his kechinmalarini shunday ta'riflab beradi:"U shundoqqina ko'z oldimda yuz berardi. Boyaqishning jon talvasasida titrashini kuzatib, yuragim uvishib ketdi. Men uning azob

va iztiroblarini ko'rib turdim. Uni saqlab qolishning iloji bo'lmadi. U mening qo'limda jon berdi. Men dahshatga tushdim... ". u ko'z o'ngida jon bergan hashorat o'rniga o'zini qo'yib ko'radi. Uni o'zi bilan taqqoslaydi. Bu hodisa uni befarq qoldirmaydi. O'zini boshqa jonzotlarga taqqoslamasdan turib, inson hech qanday shafqat va hamkorlik to'g'risida o'ylamaydi. Bu-teran ekologik falsafadir. Tabiat o'z qonunlari bo'yicha yashashi kerak. Ba'zan yaxshi niyat bilan tabiat ishiga aralshib, uning qonunlarini buzib qo'yamiz va ko'pincha unga zarar keltiramiz. Tabiatdagi ko'plab sabab va oqibatlar fanda hali chuqur o'rganilmagan. Shuning uchun ham uning ishlariga hadeb aralashavermaslik, ko'pgina holllarda esa "tabiatning o'zi yaxshi bilidi" aqidasisiga amal qilish tavsiya etiladi. Uy hayvonlari va xonaki qushlar bilan esa boshqacha ish tutiladi. Ayniqsa, ular qarovsiz qoldirilsa, qiynalib qolishadi. Natijada bu jonzodlar erkinlikda tezda halok bo'lishadi, chunki ular tabiiy sharoitdagi hayotga moslashmagan bo'ladilar. Xonakilashtirilgan hayvonlarni o'z holiga tashalab qo'yish ahloqqa ziddir. Tarbiyachi o'quvchilarga o'rgatadigan ahloqiy me'yorlar va baholar haqidagi bilim ularning tabiat bilan o'zaro munosabatlari shaklini tanlashda tayanch vazifasini o'taydi. Kelgusida o'quvchilar bu bilimlarni mustaqil holda to'ldirishlari kerak. U ekologik mavzuda yozilgan adabiyotlar, olingen qo'shimcha ma'lumotlar asosida u yoki bu aniq vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olishi lozim. O'smirlar va qizlar o'zlarining tabiatga bo'lgan munosabati ularning ahloqiy yetukligi va tarbiyalanganligini belgilovchi sifat ekanligini anglashlari zarur. Ijtimoiy tadqiqot natijalari o'quvchilar orasidagi mazkur yo'nalishdagi tarbiyaviy ishlarning dolzarbligini ko'rsatadi. Ko'pgina hollarda ayrim yoshlar uy hayvonlariga shafqatsiz munosabatda bo'lishadi. Buni statistik tahlil va kuzatish natijalaridan ham bilsa bo'ladi. Bu esa bolalarni oila, maktab va boshqa ta'lim muassalarida ahloqiy jihatdan tarbiyalashada yo'l qo'yilgan xatolar oqibatidir. Aslida, ular jonzotlarga nisbatan shafqatsiz bo'lish ma'naviy nuqson va uning kelgusida og'ir oqibatlarga olib kelaishidan xabar beruvchi tashvishli ishorat sifatida qaramog'i kerak. Ba'zan kasb-hunar kollejlarida ham bunday toifadagi bolalar uchrab turadi. Agar ular bu yerda ham zaruriy ekologik ta'lim va tarbiya olishmasa, u holda tabiatga ham, odamlarga ham, o'z-o'ziga ham ko'p zarar keltirishi mumkin. Hozirgi zamonda ko'pgina odamlarning tabiatdan "uzoqlashib qolish" ma'lum darajada ularning ma'naviy olamiga, tarbiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Ularda tabiatga nisbatan g'amxo'rlik ham ancha xiralashadi. Ayniqsa, shaxarda yashab

"madaniylashib" ketgan ba'zi odamlar bahorda keng dalalarga, tabiat qo'yniga chiqqanlarida ekologik me'yorlarga, ahloqiy ta'qiqlarga amal qilmay, daraxt va butalarni sindiradi, o'tlarni payhon qiladi, gullarni yulib tashlaydi, daraxtlar tanasi, tog'u-toshlarga, yer yuziga o'z nomini yoki boshqa so'zlarni o'yib yozadi. Ammo, bunda ular nafaqat tabiatga, balki boshqalarga ham, eng muhimi o'ziga ham ma'naviy zarar yetkazayotganliklari hususida o'ylab ko'rmaydilar. Bu ularning tabiatdan, rahm-shafqat va g'amxo'rlik tuyg'usidan bir oz bo'lsa-da, uzoqlashib qolganidan dalolat beradi. Bolaraga televizorda beriladigan ekologik tarbiya saboqlariga e'tibor berishni tavsiya etish foydadan holi emas. Yosh bolaning tabiat bilan muloqati unda ahloqiy sifatlarni tarbiyalaydi. Bizda juda katta tarbiya tizimi yaratilgan. Unda o'smirlarning tabiat bilan muloqatiga, uning qonunlarini, qadriyat va go'zalligini bilishga alohida o'rinn ajratilgan. Tabiat - ezgulik manbai, uning go'zalligi insonning ma'naviy olamiga ta'sir ko'rsatadi. Ammo odam qalbi ham eng oliy insoniy go'zalliklar-ezgulik, haqiqat, mehr - muruvvat, hamdardlik, yovuzlikka murosasizlik va boshqa fazilatlar bilan bezalgan bo'lishi kerak. Biz tabiat sirlarini chuqurroq bilagnimiz va ekologik bilimlarimizni kengaytirganimiz sari barcha tirik mavjudotga qiziqish-e'tiborimiz ortadi. Tabiatning tabiiy go'zal shakllari va turlari haqida tasavvurlarimiz yanada boyiydi. Axir, tabiat va uning turli jonzotlari o'z-o'zini yaratadi, qayta tiklaydi, kamol toptiradi. Faqat inson ana shu jarayonlarda ularga halaqit bermasligi va ziyon-zahmat yetkazmasliklari zarur. Yoshlarning dunyoqarashi va ekologik madaniyati bir - biri bilan uzviy bog'liqidir. O'quvchilarning tabiatga bo'lgan munosabati ularning ahloqiy yetukligi va qay darajada tarbiyalaganlik darajasini ko'rsatadi. Ekologik ong va ekologik bilimlar yoshlar dunyoqarashining tarkibiy qismi bo'lmog'i zarur. Zero, ekologik bilimlarsiz ekologik madaniyat shakllanmaydi. Yoshlar o'zlarining hayoti va faoliyati biosferaning hozirgi va kelajakdagagi holati bilan uzviy bog'liqligini, tabiatni muhofaza qilish esa zarurat ekanini, tabiiy boyliklardan oqilona foydalanish va har bir shaxs o'zida atrof-muhitning holati uchun shaxsiy mas'uliyat hisini tarbiyalashi lozimligini anglab yetishi shart. Zamonaviy ekologig tarbiyani turli yo'nalishlarda olib borgan ma'quldir. Chunki, har qanday tarbiyani, ayniqsa, ekologik tarbiyani biror andozaga solish yaramaydi. Ekologik tarbiya - bu tabiatga mavhum muhabbat uyg'otish vositasi emas, u-insonning unga bo'lgan oqilona munosabatini shakllantirish, mehr-muhabbatini barqarorlash-tirish usuli. Shuning uchun ham u kishilarga bo'lgan hurmat va e'tibor,

ishonch, ular mehnati va hayotini e'zozlash orqali uzoq murakkab yo'lni bosib o'tadi. Biroq ekologik tarbiyani sira ham ishontirish va ko'ndirish, tabiatni sevishga chaqiruvchi quruq da'vatnomaga tarzida tushunmaslik kerak, u ayni vaqtda, ma'lum darajada ta'qiq va qattiq jazo hamdir. Ammo kishida botiniy e'tiqod bo'lmasa, bunday ta'qilalar ham samara bermaydi, muammolar ham o'zicha hal bo'lmaydi. Biz "yam-yashil o'tlarni toptamang, chamanzorlarni xarob qilmang", deya balandparvoz shiorlar osib qo'yishimiz mumkin, leknn sanoat korxonalari mo'risidan tutunlardan ifloslanayotgan osmonga, havo qatlamiga, zaharlanayotgan ko'l va daryolarga nima deb yoza olamiz. Xar qalay tabiatni sevish, e'zozlash va uni chin yurakdan muhofazalash omili-bizning vatanparvarlik va fuqorolik burchimiz, deb bilmog'imiz shart. Bu esa ekolgik tarbiya orqali yuzaga chiqadi. Ekologik ta'lif tarbiyaga e'tibor bermaslik kelajak avlodlarimiz hayotiga befarqlikdan boshqa narsa emas. Kamol topgan ahloqiylik, ezzulik, o'z ehtiyojlarini cheklay bilish, boshqalarning mehnatiga hurmat bilan munosabatda bo'lish va nihoyat, ekologik savodxonlik biz uchun bugungi kunda eng zarur bo'lgan insoniy sifatlardir.

#### 4. Turizm va sport mashg'ulotlarini olib borish ishlari

N. Shomurzayeva, JDPU o'qituvchisi  
Milliy qadriyatlarni tiklash ma'naviy  
ma'rifiy madaniyatimiz tarixini chuqur  
o'rganish-milliy iftixorimiz hamda hozirgi

davr mafkurasini yoshlarga o'quvchilarga o'rgatishda sayohatlarning o'ziga yarasha o'rni va mohiyati bor. Bu yo'lda O'zbekiston turizm kompaniyasi va turli xalqaro jamg'arma uyushmalarining faoliyati muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sayohatlarning jismoniy va ma'naviy jihatdan o'ziga xos tarbiyaviy jihatlari mavjud. Ularning ilmiy pedagogik jihatidan o'rganish hozirgi kunning muhim tomonlaridan biridir. —Algomish, va —Barchinoy maxsus testlarining sayohatlar amalda bajarish yo'llarii o'rganish maqsadida quyidagi vazifalarga muvofiq bo'ladi. Turizm o'zining osonligi va qiziqarliligi bilan xalq ommasini o'ziga jalb qiladi, ya'ni turizm bilan shug'ullanishlari uchun kishilar o'zining yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishlari mumkin. Jismoniy tarbiya asosan uchta vazifani bajaradi (bilim berish, tarbiyalash sog'lomlash-tirish). Turizm esa to'rtinchisi sport vazifasini bajaradi, ya'ni turizm hamma sport turlari uchun shug'ullanuvchi umum-jismoniy tayyorgarligini ta'minlabgina qolmay balki, turizm turlari barcha sportchi

razryadlarini ham tayyorlaydi. Turizm orqali sayohatlarda jismoniy madaniyat shakllanadi. Toza havo tog' yon bag'irlarida yurish, erkin nafas olish, xalq o'yinlari bilan shug'ullanishlari mumkin. Nafaqat tog'larda balki, o'lkamizning turli releflarida ham sayohatlar o'tkazish mumkin. Bu yoshlarni ham jismoniy chiniqtirish, shuningdek o'zlikni anglash, yurtimiz tabiatni, madaniyati, ma'naviyatiga qiziqishlarini oshirishga ham yordam beradi. Jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy turush tarzida sayohat,sayr juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Tabiatning go'zal gulshanlariga sayr qilish, tog'larga sayr qilish, xushmanzara joylarda miriqib xordiq chiqarish, tarixiy va madaniy obidalar sirlarini o'rganish talaba-o'quvchilarga zavq-shavq baxsh etibgina qolmay salomatligini yaxshilash, jismoniy kamolotini rivojlantirish, ma'naviy olamini boyitish, dunyo qarashini kengaytirishga ham xizmat qiladi. Turizm -o'zining yo'nalishi va faoliyat xarakteriga qarab quyidagilarga bo'linadi; aylanish(progulki), sayohat(ekskursiya), sayr(poxod), ekspeditsiyaga bo'linadi. Aylanishlar -qisqa vaqtli oson, hamma uchun qulay bo'lgan tur bo'lib (piyoda aylanish, chang'ida aylanish, velosipedda aylanish va qayiqda aylanish mumkin. Bizning maqsadimiz kishi organizmini chiniqtirish va sog'lomlashtirish. Sayohat - ekskursiya buning maqsadi jamoa bo'lib qandaydir muzeylarga, teatrlarga, tarixiy - yodgorliklarga, bolalarga sport inshoatlariga o'yinlarga o'quv ilmiy va ma'naviy saviyasini oshirish yoki umum madaniyatini rivojlantirish bo'yicha tashkil qilinadi. Sayrning maqsadi talaba-o'quvchilarning mehnatkashlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o'lkani o'rganish. Jamoat foydali faoliyatini yaxshilash bo'yicha tashkil qilinib 3-4 kishidan 25 kishigacha bo'linishi mumkin. Sayr piyoda, chang'i, velosipedda va qayiqda o'tkazilishi mumkin. Amaliyotda ko'pgina turistik sayrlar turi mavjud bo'lib, ular tayyorgarlik, shaxsiy va ommaviy targ'ibot sayrlariga bo'linadi. Sayohatning turiga qarab va ularni sayohatga yoki safarga chiqadigan kungacha nazariy-amaliy mashg'ulot o'tkazish kerak. Yana bir guruh "Alpomish va Barchinoy" testlarini tayyorlab ularni sayyoh nishonini olishga qiziqtirish. Oliy o'quv yurtlarida turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoalarning roli benihoya kattadir. O'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha yaxshi bilim beribgina qolmasdan, balki ularning darsdan tashqari mashg'uloti kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishlariga yaqindan yordam berishadi. O'quvchilarning turizm va o'lkashunoslik to'garaklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika,

tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar. Sayohatlar orasida eng samarali va ommabop turlaridan biri tog' sayrlari hisoblanadi. Talabalar bilan tog'li joylarda sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish, faol hordiq chiqarish hamda turistik texnika bo'yicha musobaqa o'tkazish sog'liqni saqlashga o'quvchilar tomonidan boshqa sport turidan qo'shimcha sport razryadini bajarishga yordam beradi, o'zлari yashab turgan viloyat, tuman mintaqasidagi tabiatni, o'lkani, hayvonat dunyosini, hamda ekologiyani saqlashga, o'quvchilarni ma'naviy – ma'rifiy tomondan tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sportchilar uchun muhim bo'lgan kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalaydi, boshqa sport turlariga umum jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi. Yurtimizda ham turizmni rivojlantirishning ilmiy nazariy asoslari ishlab chiqildi. Bugungi kunda turizm sohasi oldida turgan asosiy vazifa O'zbekistonning tabiiy iqlimi, rekratsion ijtimoiy-iqtisodiy va tarixiy – madaniysalohiyatini hisobga olgan holda ichki va xalqaro turizm ehtiyojini qondirishga yo'naltirilgan yuqori rentabelli turistik tarmoqlarni yaratishdan iborat. Xalqaro turizm bozoridan mustahkam o'rin olishi uchun O'zbekistonda sayyoohlariга yuqori darajada qulayliklar yaratilishi, ularga xizmat ko'rsatishning barcha turlari bo'yicha standartlar tizimi, xavfsizligini ta'minlash kafolatlarini yuzaga keltirish kabi masalalar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu tufayli yurtimizda turlitadbirlar o'tkazilmoqda. Yoshlarni turizmga qiziqtirishda muqaddas qadamjolarning ham ahamiyati kattadir. Yurtimiz sayohat uchun juda qulay mamlakat. Qaysi fasl bo'lishidan qat'iy nazar yil 12 oy sayohatga boy va sayyoohlар bilan gavjum. Respublikamizning qaysi hududiga bormang, bemalol sayohat uchun arziyidigan maskanni topa olasiz. Bu esa yoshlar o'rtasida vatanparvarlik, yurtga muhabbat, ajdodlarga hurmat- ehtirom ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Yoshlarni mustaqil fikrlashga, kelajak avlodga o'rnak bo'la olish hissi shakllanadi. Samarqanddagи —Imom Al-Buxoriy ziyoratgohini olasizmi, Ichan Qal'animi, avliyolar maqbaralarinimi, —Go'ri Amirlnimi, —Bibihonim madrasasinimi, —Ulug'bek rasadxonasinimi, Registonnimi barchasi haligacha va bundan keyin ham dunyoni lol qoldirib kelmoqda. Yurtimiz yoshlariga O'zbekiston turizmi statistikasi, sohadagi islohatlar, o'zgarishlar, xorijdagi vatandoshlarning O'zbekistonga sayohat qilishga doir targ'iboti bo'yicha bat afsil ma'lumot berib borilmoqda. Qayd etilishicha, 2019-yili mobaynida xorijdagi 4000 dan ortiq yoshlar targ'ibotga jalb etilgan. Ular bilan hamkorlikda 100 dan ortiq tadbir

o'tkazildi, 60000 dan ortiq targ'ibot materiallari tarqatilgan. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, O'zbekiston yoshlarni ichki turizmga jalg qilishdaulkhan salohiyatga ega. Bugunga kelibmamlakatimizda jami 10915 ko'ngilochar maskan va turistik ob'ekt faoliyat ko'rsatmoqda. O'zbekistonda ichki turizmni rivojlantirish, sayyohlarni jalg etishdaturli ommaviy-madaniy ko'ngilochar tadbirlar ahamiyatini hisobga olib, o'tgan yildan boshlab har bir hududning o'ziga xosligidan kelibchiqqan holdaturli ommaviy tadbirlar o'tkazilmoqda. Birgina 2020-yilda Respublika miqiyosida 122 tadbir o'tkazilgan. Bir so'z bilan aytganda, yoshlarni turizmga qiziqtirish ularni ham jismoniy chiniqtirish, ona vatanga mehru-muhabbat ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Demak yoshlarni turizmga qiziqtirish har bir pedagogning ota-onaning vazifasidir.

#### O'z-o'zini nazorat uchun savollar:

1. Turizm turlaridan musobaqalarni qanday tashkil qilish?
2. Turizm va sport mashg'ulotlarini tashkillashtirishda nimaga qaratilgan?
3. Turizmda topografiyaning qanday ahamiyatiga ega?
4. Chizmalar (sxema) tayyorlashda joylarni qanday shartli belgilarni bilan ifoda etiladi?

## XULOSA

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miziyyoyev: Oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegarlanmasdan, ommaviy sportga ham e'tibor berishimiz kerak. Ma'lumki, joriy yilning 5-mart kuni davlatimiz rahbarining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilingan edi.

Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston nufuzi va obro' e'tiborini oshirishga kata hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erilishgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham kata e'tibor berishimiz kerak, dedi Shavkat Miziyyoyev:

Sayr (yekskursiya) va sayohat (puteshetsviya) jahon xalqlarining ijtimoiymadaniy turmush sharoitida tarbiya va jismoniy chiniqish vositasi sifatida muhim o'rirlarni egallagan.

O'zbekiston sharoitida tarixiy va madaniy obidalarga sayr-sayohatlar tashkil qilish, ularda aholining barcha qatlam hamda toifalaridagi kishilar faol ishtiroy etmoqda. Ayniqsa tatil paytlarida va ulug' sanalarga bag'ishlangan nufuzli tadbirlarda o'quvchiyoshlar, talabalar va mehnatkash ommasi doimiy ravishda ishtiroy etib kelmoqda.

Toshkentning bugungi jamoli, Samarcand, Buxoro, Xiva kabi tarixiy shaharlarning arxeologik, madaniy obidalari xorijiy mamlakatlarning ham sayyoohlarni o'ziga rom etmoqda.

O'zbekistonning mutsaqilligi tufayli o'quvchiyoshlarni kasbhunar egallahsga safarbar etish, o'quv jarayonlarida jismoniy madaniyat va sayyoohlilik orqali ularning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga alohida e'tibor kuchaytirilmoqda.

Ijtimoiymadaniy turmushning tobora yaxshilanayotganligi, sog'lom turmush, tarzi mazmunida jismoniy madaniyat, sport va sayyoohlilik chuqur o'rin egallamoqda.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus tetslaridagi sayr-sayohat (turizm) talablarini bajarish, o'quv yurtlarining "Jismoniy tarbiya" datsurlaridagi sayyoohlilik mashg'ulotlarini tashkil qilish davr talabi hisoblanadi. Bu yo'lda maxsus kadrlar tayyorlash, kasbhunar egalarining sayyoohlilik sohasidagi bilim va malakalarining chuqurlashtirish sihatsalomatlikni ta'minlashda, ya'ni sog'lom avlod davlat datsurini amalga oshirish asosiy vazifa hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda turizmning sayr-sayohat va piyoda yurish shakllari mazmun va mohiyat jihatdan o'z xususiyatlariga egadir. Ularni maqsadli uyshtirish va olib borishda mutasaddi xodimlarning o'z mas'uliyatlarini bajarishi juda muhim.

## TURIZMDAN TEST SAVOLLARI

### 1. Turizmni paydo bo'lishiga nimalar sabab bo'lgan?

- A. insoniyatni rivojlanishi
- B. jamoa mehnat talabi
- V. ob-havoni qulaylik sharoiti
- G. joylarni mo'ljallash

### 2. Turizmni ekologik ahamiyati.

- A. tabiatni muhofaza qilish
- B. mintaqani toza tutish
- V. hayvonat dunyosini saqlash
- G. o'rmonlarni muhofaza qilish

### 3. Sayyohlik atamasi nimani anglatadi?

- A. bu passiv dam olishni
- B. faol jalb qilish
- V. bu - atrof muhitni anglash
- G. bu - kishilarning bo'shliqda va vaqtida joyini o'zgartirishi

### 4. XIX asrda turizm qaysi yo'nalishda rivojlangan?

- A. diniy, siyosiy, savdo-sotiq, o'rganish maqsadida sayrga chiqish yo'nalishida
- B. sig'inish yo'nalishida
- V. davolash va sog'lomlashtirish maqsadida
- G. birinchi turistik tashkilotni vujudga kelish yo'nalishida

### 5. Tadbirkorlik davri (1890-1917 y. y.) nima bilan asoslangan?

- A. tog'li jamiyatni paydo bo'lishi bilan
- B. suvda sayr qilish bilan
- V. turli sayyohlikni rivojlanishi va tiklanishi bilan
- G. ikki g'ildirakli va sport velosipedida sayyohlik bilan

### 6. Sport ustasi unvonini olish uchun qatnashchi nima qilishi kerak?

- A. turizm bo'yicha seminarda qatnashish
- B. turizm kursini tugatish
- V. birinchi kategoriyaga ega bo'lishi kerak
- G. beshinchi kategoriyaga ega bo'lishi kerak

### 7. Turizmni shakllarini aytинг.

- A. sayil, slyotlar
- B. sayr, ekspeditsiya
- V. sayohat, sayil
- G. hamma javob to‘g‘ri

**8. Joylarni mo‘ljallash qanday bilim beradi?**

- A. topografik bilimni asosini bilish
- B. tog‘da yurish qoidalarini bilish
- V. suvdan kechib o‘tish qoidalarini bilish
- G. xaritadan foydalanish

**9. Turizmni iqtisodiy ahamiyati.**

- A. moddiy sharoitni yaxshilash
- B. turistlarga xizmat qilish
- V. sport buyumlarini tarqatish
- G. hamma javob to‘g‘ri

**10. Turizmda yurishni asosiy texnik turlarini ayting.**

- A. to‘rt oyoqlab yurish, chang‘ida yurish, piyoda yurish
- B. poezdda, qayiqda, emaklab yurish
- V. zambilda, eshkakli uskunada, otda
- G. piyoda, velosipedda, otda, eshkakli uskunada, mototsiklda

**11. Turizmni rivojlanishiga nima halaqit beradi?**

- A. iqtisodiy va qonuniy rag‘batlantirishni takomillashmaganligi
- B. siyosatni turg‘unmasligi
- V. mehmonxona bazalarini va xizmatni talabga javob bermasligi
- G. restoran va mehmonxona xizmatini qimmatligi

**12. Turistik tunash joyini tashkil qilishga qo‘yiladigan asosiy talablar.**

- A. kimyoviy ximoya qoidasiga rioya qilish
- B. oziq-ovqatni to‘g‘ri taqsimlash
- V. yong‘indan saqlanish qonun-qoidasiga rioya qilish
- G. tunash joyini to‘g‘ri tanlash, chodirni qurish, o‘choq qurish va olov yoqish, ovqat pishirish

**13. Turizm bo‘yicha to‘garaklar qaysi joyda tashkil qilinadi?**

- A. oilada, maxallada, bog‘chada
- B. maxallalarda, mактабда, ishxonada
- V. sport maktabida, kollejda, muzeylarda

G. hamma javob to‘g‘ri

**14. Turizmning nechta qiyinchiligi (kategoriyasi) bor?**

- A. 3 ta
- B. 4 ta
- V. 5 ta
- G. 6 ta

**15. Turizm qanday vazifalarni hal qiladi?**

- A. tarbiyalash, bilim berish, amaliy, texnik
- B. tabiatga moslashish, mo‘ljallash, sport
- V. sog‘lomlashtirish, bilim berish, moslashish
- G. sog‘lomlashtirish, bilim berish, tarbiyalash, sport

**16. Sayr jarayonida harakat tempiga nima kiradi?**

- A. kuchli qatnashuvchi ketidan yurish
- B. o‘rtacha qatnashuvchi ketidan yurish
- V. yo‘riqchi ketidan yurish
- G. kuchsiz qatnashuvchiga tenglashib yurish

**17. Sayr jarayonida harakat ritmiga nima kiradi?**

- A. doimo bir xil qadam bosib yurish
- B. doimiy harakat tezligi
- V. marshrut qismlaridagi doimiy tezlik
- G. bir xil vaqt ichida doimiy bir xil qadam tashlab yurish

**18. Turistik (slyot) musobaqa o‘tkazish qanday tashkil qilinadi?**

- A. ota-onalar qo‘mitasini tuzish
- B. maxalliy ma’muriyatni taklif qilish
- V. sog‘lijni saqlash vazirligidan vakilni taklif qilish
- G. tashkiliy qo‘mita tuzish, xakamlar xay’atini tuzish

**19. Turizm «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testiga necha yoshdan kiritilgan?**

- A. 5-6 yoshdan
- B. 7-8 yoshdan
- V. 9-10 yoshdan
- G. 11-12 yoshdan

**20. Butunjahon turistlik tashkilotining(BTT) taxliliga ko‘ra sayyoramiz ishlab chiqarish-servis bozorining nechi foizni ta‘minlaydi.**

- A. 10 %
- B. 20 %
- C. 30 %

**21. Butunjaxon turizm tashkiloti (BTT) bo'yicha Gaaga deklaratsiyasi nechinchi yilda birinchi marotaba turizmn qishloq xo'jaligi, sanoat, ta'lim, ijtimoiy ta'minot singari ustuvor yo'nalishlar kabi mamlakatni kompleks rivojlantirish rejasining tarkibiy qismi sifatida chora-tadbirlar qabul qilingan**

- A. 1989 yil
- B. 1990 yil
- C. 1991 yil

**22. Nechinchi yilda BMT ning Statistika qo'mitasi turizmning quyidagi ta'rifini qabul qildi: «Turizm – sayyoqlik qilayotgan va dam olish, ishbilarmonlik va boshqa maqsadlarda o'zining odatdag'i muhitidan tashqarida, ketma-ket bir yildan ortiq bo'lмаган davr mobaynida joylashgan shaxslarning faoliyatidir»**

- A. 1993 yil
- B. 1994 yil
- C. 1995 yil

**23. Turistlarning sayohat va doimiy yashash joyidan tashqarida bo'lishlari vaqtida ularga mahsulotlar va xizmatlarni harid qilishda turli qulayliklarni ta'minlovchi barcha faoliyatlarning yig'indisi ..... deb ataladi.**

- A. turistik ko'rsatmalar
- B. turistik xizmatlar
- C. turistik atamalar

**24. Turistik xizmat bir vaqtning o'zida ..... va ..... xususiyatga ega: birinchisi – sayohatdag'i turistning xilma-xil ehtiyojlarini qondirishni nazarda tutadi; ikkinchisi esa – o'troq yashash paytidagi xizmat ko'rsatishdan umuman farq qiladigan tashkillashtirish va tuzilishni nazarda tutadi.**

- A. kompleks va maxsus
- B. komps va terma
- C. shakl va turli

**25. Yurish marshruti va rejasidagi talablar nechi km masofani piyoda o'tish, yo'lda kolleksiya va gerbariyalar to'plash, sayr qilish,**

**joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.**

- A. 6-8 km
- B. 5-7 km
- C. 4-6 km

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga  
rioya qilishdan iboratdir.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR.**

Amaliy mashg'ulotlarida bakalavlar ilmiy ijodiy faoliyat bilan shug'ullanib fan sohasidagi yangiliklar bilan amaliy mashg'ulotlarini mazmunini boyitadilar.

### **Amaliy mashg'ulotlari uchun tavsija etilgan tahminiy mavzular:**

1-mavzu. Sayoxatlar jarayonida turizm texnikasini o'rgatish va qo'llash.

2-mavzu. Sayoxatlar jarayonida turizm taktikasini o'rgatish va qo'llash.

3-mavzu. Sayoxatlar jarayonida o'lkashunoslik va tabiatni muxofaza qilish.

4-mavzu. Bir kunlik piyoda yurish sayoxatini tashkishl qilish va o'tkazish.

5-mavzu. Sayoxatlar jarayonida chiniqish, ovqatlanish har xil tadbirlar (palatka o'rnatish, suvdan o'tish, gulxan yoqish) o'tkazish.

6-mavzu. Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar va musobaqalar (nizom, sxema va hakoza) o'tkazish.

7-mavzu. Ryukzakka bir kunlik sayoxatga kerakli buyum va jixozlarni joylash.

8-mavzu. Sayoxat jarayonida ovqat pishirish tartib qoidalarini o'rganish.

9-mavzu. Sayoxatlar jarayonida noyob o'simliklardan gerbariylar tayyorlash.

10-mavzu. Sayoxatlar jarayonida foto, video tasmalariga tushirish hamda bukletlar tayyorlash.

## **SEMINAR MASHG'ULOTLAR BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR.**

Seminar mashg'ulotlarida bakalavlar ilmiy ijodiy faoliyat bilan shug'ullanib fan sohasidagi yangiliklar bilan seminar mashg'ulotlarini mazmunini boyitadilar.

1-mavzu. Turizmning tashkiliy rivojlanish tarixi.

2-mavzu. Turizmning shakllari va turlari.

3-mavzu. Sayohatlarning umumiy xususiyatlari.

4-mavzu. Piyoda yurish sayohatlari.

5-mavzu. Turistik jamoalar va ularning faoliyatlarini tashkil qilish.

6-mavzu. O'quv muassasalarida turizmning mohiyati va o'rni.

7-mavzu. Turizm texnika-taktikasi va birinchi tibbiy yordam

8-mavzu. Sayohatlarda o'lkani o'rganish, tabiatni muhofaza qilish va ijtimoiy foydali mehnat.

9-mavzu. Umumta'lim maktablarida turistik sayirlarni tashkil qilish va o'tkazish usuliyati.

10-mavzu. Oliy o'quv yurtlarida turistik sayirlarni tashkil qilish va o'tkazish usuliyati.

### MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR.

#### Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'limganing mavzulari.

Bakalavr mustaqil ta'limgni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar boyicha fan modullari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- nazariy material boyicamisolva masala yechish,
- avtomatlashtirilgan o'rgatuvchi va nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishslash;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzulari ustida ishslash;
- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalarga semestr mobaynida o'tilgan ma'ruzalar, amaliy va seminar darslar asosida berilgan Sport sog'lomlashtirish turizmi fani o'quv muassasalari bloklarida qo'llaniladi. Bu esa talabada Sport sog'lomlashtirish turizmi fani bo'yicha ko'nikma va malakasini oshirishga yordam beradi.

1-mavzu. Talabalar o'zлari yashaydigan joy (viloyat, tuman, qo'rg'on, qishloq), haqida ma'lumot to'plash.

2-mavzu. Talabalar o'zлari yashaydigan joy (ziyoratgoh va hokazo) haqida ma'lumot to'plash.

3-mavzu. Talabalar o'zлari yashaydigan joy (tabiat, o'simlik va xayvonot dunyosi) haqida ma'lumot to'plash.

4-mavzu. Talabalar o'zлari yashaydigan joy (sayr, bir kunlik sayoxat sxemasi)ni tuzib ma'lumot berish.

5-mavzu. O'lkashunoslik va turistik tushunchalar, tabiatni muxofaza qilish haqida ma'lumot to'plash.

6-mavzu. Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar va musobaqalar (nizom, sxema va hakoza) o'tkazish.

7-mavzu. O'zi yashaydigan joyda meteorologik kuzatishlar (xavo yaxshi bo'lishning belgilari, ob-xavo tuzilishining belgilari) olib borish.

8-mavzu. O'zi yashaydigan joyda topografik kuzatishlar olib borish.

9-mavzu. O'zi yashaydigan joyda botanik va zoologik kuzatishlar olib borish.

10-mavzu. Turli musobaqalar o'tkazish (balandlikka chiqish, tushish).

11-mavzu. Ryukzakka bir kunlik sayoxatga kerakli buyum va jixozlarni joylash.

12-mavzu. Sayoxat jarayonida ovqat pishirish tartib qoidalarini o'rGANISH.

13-mavzu. Sayoxatlar jarayonida noyob o'simliklardan gerbariyalar tayyorlash.

14-mavzu. Sayoxatlar jarayonida foto, video tasmalariga tushirish hamda bukletlar tayyorlash.

15-mavzu. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalarini o'rGANISH.

## GLOSSARY

**GPA (Grade Point Average)** — ta’lim oluvchining dastur bo‘yicha o‘zlashtirgan ballari o‘rtacha qiymati.

**akademik mobillik** — oliy ta’lim muassasasi talabalarining muayyan vaqt mobaynida respublika hududidagi yoki chet eldag'i boshqa bir oliy ta’lim muassasasiga o‘qish maqsadida borishi;

**mobillik dasturi** — ikki yoki undan ortiq oliy ta’lim muassasasi o‘rtasida o‘zaro ta’lim to‘g‘risidagi kelishuv asosida tashkil etilgan akademik mobillik dasturi;

**kredit** — ta’lim olish natijalariga ko‘ra talaba tomonidan muayyan fan bo‘yicha o‘zlashtirilgan o‘quv yuklamasining o‘lchov birligi. Kreditlar qoidaga muvofiq butun, kasr sonlarda ifodalanishi mumkin;

**oliy ta’lim muassasasi** — belgilangan miqdordagi kreditlarni tan olishni hisobga olgan holda ta’lim va malaka to‘g‘risidagi hujjat beruvchi muassasa;

**kreditlarni berish** — malaka yoki uning alohida qismlariga qo‘yilgan talablarga muvofiq erishilgan ta’lim olish natijalariga ko‘ra talaba yoki boshqa ta’lim oluvchilarga kreditlarni rasmiy taqdim etish jarayoni;

**kreditlarni ko‘chirish** — talabalarning akademik mobilligini ta’minlash maqsadida bir oliy ta’lim muassasasi ta’lim dasturi bo‘yicha olingan kreditlarni boshqa oliy ta’lim muassasasiga ko‘chirish va tan olish;

**kredit to‘plash** — ta’lim elementlarini o‘zlashtirish va boshqa yutuqlarga erishish natijasida taqdim etiladigan kredit birliklarini to‘plash;

**talabaning shaxsiy ta’lim trayektoriyasi** — talaba tomonidan tanlangan hamda unga ketmasetlikda bilimlar to‘plash va xohlagan kompetensiyalar yig‘indisiga ega bo‘lish imkoniyatini beradigan yo‘nalish (marshrut). Ta’lim trayektoriyasi institutsional hujjatlari va yo‘riqnomalar yordamida tuzilishi hamda turli ta’lim trayektoriyalari natijada bir xil malaka olishga olib kelishi mumkin;

**ta’lim dasturi** — bakalavriat ta’lim yo‘nalishi yoki magistratura mutaxassisligi bo‘yicha o‘quv jarayonini amalga oshirishga mo‘ljallangan ta’limning asosiy xususiyatlari (hajmi, mazmuni, rejalashtirilgan natijalar), tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlar, fan dasturlariga quyilgan umumiy talablar, shuningdek, ta’limni tashkil etish

va amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborot-resurs va o'quv-metodik ko'rsatmalar majmui;

**ta'lif natijalari** — talaba tomonidan o'zlashtirilgan va baho bilan tasdiqlangan malaka darajasini aks ettiradigan, ta'lif jarayonini muvaffaqiyatli tugallagach talaba o'zlashtirgan ko'nikmalar va ularni amalda bajarish qobiliyatining tavsifi;

**o'qish yuklamasi** — talaba tomonidan o'quv faoliyatining barcha turlari — ma'ruza, amaliy mashg'ulot, seminar, laboratoriya ishi, kurs loyihasi (ishi), amaliyat va mustaqil ishni amalga oshirish asosida kutilgan o'quv natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan soatlar hajmi;

**ro'yxatga olish xizmati** — ta'lif jarayonini boshqarish axborot tizimlari va dasturiy mahsulotlardan foydalanib professor-o'qituvchilar, xodimlar va talabalar bo'yicha ta'lif jarayoniga oid ma'lumotlar bazasini shakllantirishni, shuningdek, talabalarning barcha o'quv natijalarini ro'yxatga olish, bilimini nazorat qilish hamda ularning akademik reytingini hisoblashning barcha turlarini tashkil etishni nazarda tutuvchi xizmatlar;

**ta'lif elementlari** — ta'lif dasturining bir qismi bo'lib, ta'lif olish natijalariga erishish va ta'lif dasturida ko'rsatilgan bilimlarni o'zlashtirishga ko'maklashuvchi o'qitish turi;

**transkript** — ta'lif olishning tegishli davrida o'zlashtirilgan kreditlar va baholarning harf va raqamlardagi ifodasi ko'rsatib o'tilgan fanlar ro'yxatini o'z ichiga olgan belgilangan shakldagi hujjat.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

### **I. Me'yoriy-huquqiy hujjatlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T. : "O'zbekiston", 2021. <https://lex.uz>.
2. O'zbekiston Respublikasining "O'qituvchi va murabbiylar kunini belgilash to'g'risi"gi qonuni, 27. 12. 1996 yil. 367-I-son. <https://lex.uz/docs/-57013>.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lif to'g'risida"gi qonuni. 2020-yil 23-sentyabr. <https://lex.uz>.
4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni 2015 yil 4-sentabr.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-sonli Farmoni. 2017-yil 7-fevral. <https://lex.uz>.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida Davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari" to'g'risida farmoni 2018 yil 5-mart PF-5368-son.
7. Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda turizm sohasi uchun kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi 1999 yil 2 iyulda qabul qilingan 324- sonli qarori.
8. O'zbekiston Respublikasining Turizm to'g'risidagi Qonuni, 18. 07. 2019 yildagi O'RQ-549-son <https://lex.uz/docs/-4428097>
9. O'zbekiston Respublikasining Madaniy meros obyektlarini muhofaza qilish va ulardan foydalanish to'g'risida Qonuni, 30. 08. 2001 yildagi 269-II-son <https://lex.uz/docs/-25461>
10. O'zbekiston Respublikasining Madaniy faoliyat va madaniyat tashkilotlari to'g'risida Qonuni, 20. 01. 2021 yildagi O'RQ-668-son <https://lex.uz/docs/-5230682>
11. O'zbekiston Respublikasining Arxeologiya merosi obyektlarini muhofaza qilish va ulardan foydalanish to'g'risida Qonuni, 13. 10. 2009 yildagi O'RQ-229-son <https://lex.uz/docs/-1526440>
12. O'zbekiston Respublikasining Muzeylar to'g'risida Qonuni, 12. 09. 2008 yildagi O'RQ-177-son <https://lex.uz/docs/-1391728>
13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026-yillarga mo'l-jallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli Farmoni. 2022-yil 28-yanvar. <https://lex.uz>.
14. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Maktabgacha ta'lif tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi VMQ-391-son qarori. 2019-yil 13-may. <https://lex.uz>.
15. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Uzluksiz ma'naviy

tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi VMQ-1059-son qarori. 31. 12. 2019. <https://lex.uz/ru/docs/-4676839>.

16. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi VMQ-802-son qarori. 2020-yil 22-dekabr. <https://lex.uz>.

## **II. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari va ma’ruzalari**

17. Prezident Shavkat Mirziyoevning O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 26 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagи ma’ruzasi. //Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – farovon hayotning, do’stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. <https://xs.uz/uzkr/post/>
18. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga Murojaatnomasi. 2018 yil 28 dekabr. <https://president.uz>.
19. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga murojaatnomasi. 2020 yil 24 yanvar. <https://president.uz>.
20. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga va xalqiga murojaatnomasi. 2020 yil 29 dekabr. <https://president.uz>.
21. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning 1-oktyabr “Ustoz va murabbiylar kuni” munosabati bilan o‘qituvchiklarga yo‘llagan bayram tabrigi. 2019-yil 30 sentaybr. <https://uza.uz/uz/posts/>
22. Mirziyoyev Sh. M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. T.: “O‘zbekiston”, 2021, 226-bet.

## **III. Asosiy adabiyotlar**

23. Karimov I. A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – T.: “Ma’naviyat”, 2008, 33-bet. <http://www.ziyouz.com>
24. R. Abdumannonov. «Turizm». O‘quv qo’llanma. T.: « O‘qituvchi», 1988y.
25. R. G. Ryabov. ”Maktabda turizm”(sayohat rahbari kitobi). – T.: “O‘qituvchi”, 1990y.
26. R. Abdumalikov, T. Xoldorov. «Turizm». Darslik. – T.: 1978.
27. . R. Qosimova. «Talabalarni ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarida xalq milliy o‘yinlaridan foydalanish masalalari». O‘quv qo’llanma, 1-qism. Samarqand, SamDU nashri, 2001-y.
28. R. Qosimova. «Talabalarni ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarida xalq milliy o‘yinlaridan foydalanish masalalari». O‘quv qo’llanma, II-qism.

- Samarqand, SamDU nashri, 2002-y.
29. R. Qosimova, E. Ermatov. «Turizm (sayohat) va uni o‘qitish metodikasi». Ma’ruzalar kursi. Samarqand, SamDU nashri, 2003-y.
30. R. Qosimova. «Barkamol avlod» sportini takomillashtirish yo’llari». O‘quv qo’llanma. -T ., «Fan», 2005-y.
31. Kucheryavix V. I. “Fan tog‘lar bo‘ylab sayohat joylari”. Toshkent. 1979y.
32. R. Abdumalikov “Sayoxat saxifalari” – Toshkent 1985 y.
33. T. Xoldarov. “Jismoniy madaniyat va sport tayyorgarligi jarayonida ekologik sayoxatlardan foydalanish”. O‘quv qo’llanma Toshkent. 2012
34. T. Xoldarov. “Turizm sayyoxlik”. O‘quv qo’llanma. Toshkent iqtisod-moliya 2016y
35. R. A. Qosimova. ”Turizm va uni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo’llanma. Toshkent Aloqachi 2008 y
36. N. X. Shomirzayeva. “Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya va sportning sog‘lomlashtiruvchi xususiyatlari”. Jismoniy tarbiya va sportni ommaviyilagini oshirishning dolzarb muammolari Res. ilmiy-amaliy onlayn konferentsiya 2020 yil 27 oktyabr Urganch 77-79 b
37. N. X. Shomirzayeva. Barkamol avlodni tarbiyalashda ekosayohatlardan foydalanish. Maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirishda ilmiy-amaliy innovatsiyalarning pedagogik ahamiyati xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya 2020 yil 11-12 noyabr Samarqand. 174-177 b
38. N. X. Shomirzayeva. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining kichik yoshdagagi bolalarga o‘yin jarayonida birlamchi tibbiy yordam ko‘rsatish komponentlarini shakllantirish. Mug‘allim hem uzliksiz bilimlendiri<sup>3</sup> №5 2020 йыл Ilimiy-metidikalik jurnal NUKUS 151-156 b
39. N. X. Shomirzayeva. Motivacija studentov k razvitiyu turizma. Annals of R. S. C. B. , ISSN:1583-6258, Vol. 25, Issue 3, 2021, Pages. 3224 - 3229 Received 16 February 2021; Accepted 08 March 2021. Romania <http://annalsofrsc.ro/index.php/issue/view/27>
40. N. X. Shomirzayeva. Statistical Programs In The Teaching Of Physical Education Classes. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education Vol. 12 No. 7 (2021), Turkiya 354-356 б <https://turcomat.org/index.php/turkbilmat/article/view/2589/2214>
41. N. X. Shomirzayeva. Technology for teaching children to use English terms used in physical education sessions. Annals of R. S. C. B., ISSN:1583-6258, Vol. 25, Issue 4, 2021, Romania Pages Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021 4297 – 4306 б  
<https://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/2979/2656>
42. N. X. Shomirzayeva. Yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakillantirishda turizmni o‘rni. “Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari. - Jizzax. : 2021 y 25 may 70-72 b

43. N. X. Shomirzayeva. Talaba-yoshlarni turizm bilan shug‘ullanishiga qiziqishini rivojlantirish. “Maktabgacha ta’lim: kecha, bugun va ertaga” Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Jizzax II QISM (2021 yil 21 may) 136-141 b
44. N. X. Shomirzayeva. Tourism is an integral part of physical education. www. journalsresearchparks. org/index. php/IJOT e-ISSN: 2615-8140|p-ISSN: 2615-7071 Volume: 03 Issue: 05 | May 2021 Индонезия 164-166 б
45. N. X. Shomirzayeva. Talabalarning jismoniy tayyorgaligini oshirishda turizmdan foydalanishning mazmuni. Международная конференция академических наук may 2021 г. Новосибирск <https://doi.org/10.5281/zenodo.4902432> 113-115 б
46. N. X. Shomirzayeva. Turizmni rivojlantirish bolalarni jismonan chiniqtirish vositasi sifatida. “Bola va Zamon” jurnali 3/2021 33-35 б.
47. N. X. Shomirzayeva. Amaliy mashg‘ulotlar jarayonida turizm universiteti talabalari o‘rtasida kasbiy motivatsiyaning shakllanishi. “Ta’lim, fan va innovatsiya” jurnali 2021/4-son Toshkent 108-112 betlar.
48. N. X. Shomirzayeva. “O‘zbekiston va xorijda maktabgacha ta’lim: kecha, bugun va ertaga” mavzusidagi Xalqaro miqyosidagi ilmiy-nazariy anjumani “Talabalar o‘rtasida sport sog‘lom turmush tarzini shakillantirishda turizmni o‘rnii”. 2022 yil 14. 10 177 b.
49. N. X. Shomirzayeva. “O‘zbekiston va xorijda maktabgacha ta’lim: kecha, bugun va ertaga” mavzusidagi Xalqaro miqyosidagi ilmiy-nazariy anjumani materiallari “Taekwondo wt sport tarixi, qonun-qoidalari va hozirgi kundagi ahamiyati” 2022 yil 14. 10 200b.
50. N. X. Shomirzayeva. “O‘zbekiston va xorijda maktabgacha ta’lim: kecha, bugun va ertaga” mavzusidagi Xalqaro miqyosidagi ilmiy-nazariy anjumani “Jismoniy harakatlar teatri vositasida maktabgacha yoshdagisi bolalar turizm faoliyatini rivojlantirishning pedagogik tizimi”. 2022 yil 14. 10 93b.
51. N. X. Shomirzayeva. “O‘zbekiston va xorijda maktabgacha ta’lim: kecha, bugun va ertaga” mavzusidagi Xalqaro miqyosidagi ilmiy-nazariy anjumani “Talabalarni tarbiyalashda turizm va sportni o‘rnii” 2022 yil 14. 10 182b.
52. N. X. Shomirzayeva. “O‘zbekiston va xorijda maktabgacha ta’lim: kecha, bugun va ertaga” mavzusidagi Xalqaro miqyosidagi ilmiy-nazariy anjumani “Talaba-yoshlarda sport-sog‘lomlashtirish turizmga qiziqishni tarbiyalash”. 2022 yil 14. 10 190b.
53. N. X. Shomirzayeva. Муғаллим ҳем узликсиз билимленидири<sup>3</sup> Илимий-методикалық журнал “Turizm va sport uyg‘unlik jarayonida jamiyatdagi roli”. № 6/5 - 2022 жыл
54. N. X. Shomirzayeva. Ta’lim, fan va innovatsiya jurnali. “Talabalarni sport turizmga qiziqishini rivojlantirish”. 5-son, 2022-yil 33-35b.

55. N. X. Shomirzayeva. Kasb-hunar ta'limi jurnali. "Sport turizmini sayohatlar yordamida talabal o'rtaida ommalashtirish". №4, 2022 80-84b.
56. N. X. Shomirzayeva. "Ekoturizmni rivojlantirish, aholini ekologik savodxonligi va madaniyatini oshirish, tabiatdagi bioxilma-xillikni saqlab qolish va undan foydalanish" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanining maqolalar to'plami. JDPI. 2012-y 29-30-iyun. – 698 b.
57. Xoldorov T. , R. Abdumalikov. , Xayitov T. Sh. Jismoniy madaniyat va sport tayyorgarligi jarayonida ekologik sayohatlardan foydalanish. –T. , 2012. – 215 b.
58. Xoldorov T., Sanayeva L. Turizm sayyohlik. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. 4- nashr. –T. : "Iqtisod-moliya", 2017. – 258 b.
59. Umarova M. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda atrof-muhitga mas'uliyatli munosabatni shakllantirish. - T. : 2008.
60. Sodiqova Sh., Rasulxo'jayeva M. Tabiat bilan tanishtirish metodikasi- T. : "Fan va texnologiya", 2013.
61. Usmonxo'jayev T. S. , Usmonov P. A, Meliyev X. A. , Shofayziyev Sh. 500 harakatli o'yinlar. T. "Bekinmachoq plus", 2010.
62. Tulenova X. , Xo'jayeva M. , Xo'jayeva M. , Meliyev X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.

#### **IV. Elektron resurslar**

63. <https://president.uz>.
64. <http://www.ziyouz.com>.
65. <https://lex.uz>.
66. <https://ziyonet.uz>.
67. [www.turizm.ru](http://www.turizm.ru)
68. [turmir.com](http://turmir.com)
69. [www.tourism.ru](http://www.tourism.ru)
70. [www.turizm.ru](http://www.turizm.ru)
71. [www.gov.uz|ru|foreign|tourism](http://www.gov.uz|ru|foreign|tourism)
72. [www.topturizm.ru](http://www.topturizm.ru)

## Illova 1

**Ko‘p kunlik sayohatlarda yurish tartibi (amaliy mashg‘ulotlar)**

Turizmda (sayr va sayohatlar) manzillarga yig‘ilish, avtoulovlar va piyoda yurish jarayonlarida eng avvalo tartib-intizomni saqlash, rahbarlar tomonidan qo‘yilgan vazifa - topshiriqlarni to‘la bajarish tartiblari sayr-sayohatharning tashkiliy va amaliy jihatdan mazmunli hamda qiziqarli bo‘lib o‘tishiga qaratiladi. Bunday faoliyatlarini tashkil qilish, nazorat qilish va yakunlash uchun sayohat rahbaridan qat‘iylik, faollik,adolatlilik kabi muhim boshqaruvchilik fazilatlar talab etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘quvchi yoshlar va talabalarning turizm bo‘yicha o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari asosida tashkil etiladigan ko‘p kunlik (5-6 va 6-8) piyoda yurish sayohatlarining namunaviy rejasini quyidagicha tuzish ko‘zda tutiladi:



**1-kun.** Erta tongda to‘rva (xalta-ryukzak) va boshqa kerakli anjomlarni (qozon-idish, chodir va h.k.) ko‘tarib yo‘lga tushish. Joylarning tuzilish (past-baland, tepalik, soy, so‘qmoqlar, oqar suvlar va h.k.) va qiyinchiliklariga qarab har 25-30 daqiqa, tekis joylarda 50-60 daqiqa 5-10 daqiqa dam olish (kichik privallar). Bunda charchoqni chiqarish va boshqa zaruriy - ehtiyojiy ishlarni bajarish.

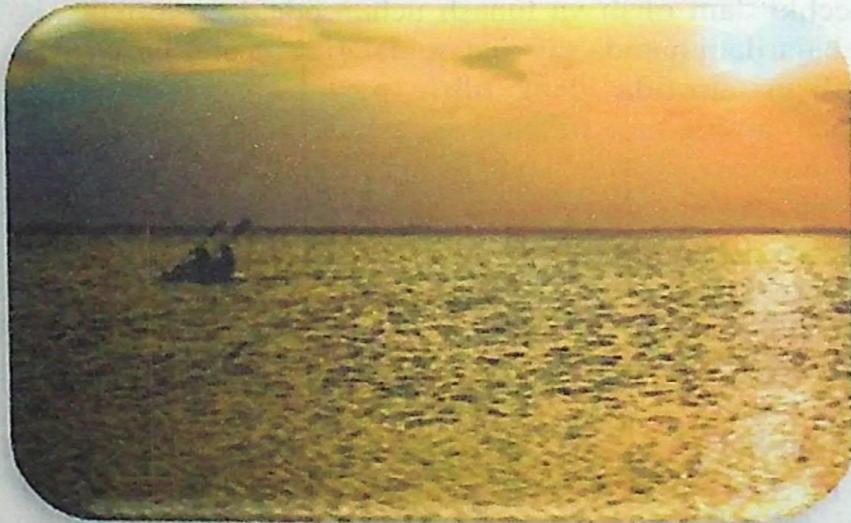
Belgilangan manzil uzoq bo‘lsa, tushki nonushtani suvlik, soya va qulay joyda o‘tkazish.

Rejadagi manzilga etib borish (tunash uchun) jarayonida qisqa dam olish paytlarida atroflarni kuzatish, tabiat manzaralari, o‘simgilik va hayonat dunyosi bilan tanishish ishlarini olib borish mumkin bo‘ladi.

Kunning birinchi yarmida 10-15 km va ikkinchi yarmida ham 10-12 km chamasi yo'lni bosib o'tiladi, ya'ni kun bo'yи yurish va atroflarni tanish-bilish uchun kamida 20-25 km masofa o'tilishi lozim.

Kechki paytda tunash joyida chodirlarni o'rnatish, ovqat pishirish, choy qaynatish va gulxan yoqish uchun barcha sayohatchilar rahbar va uning yordamchilari tomonidan berilgan topshiriq hamda vazifalarni (o'tin yig'ish, joylarni tayyorlash, tozalash va h.k.) bajarishadi.

Kechki ovqatlanish, dam olish (suhbat, o'yin, raqs, qo'shiqlar) va tegishli vazifalarni bajarib bo'lgach, olov-cho'g'larni o'chirish, jihoz va buyumlarni yig'ishtirish, tekshirib ko'rish kabi eng zaruriyatlar ijro etiladi. Dam olish va uyqu barcha qatnashchilardan birdek talab etiladi, ya'ni kundalik tartibga (rejim) rioya qilish sayohatchilar uchun qonun hisoblanadi. Kunlik yurish masofasi 25-30 km atrofida bo'lishi lozim.



**2-kun.** Quyosh yoyilmasdan barcha sayohatchilar ertalabki jismoniy (badan) tarbiya mashqlarini guruh bo'lib bajarishadi. Uni shu faoliyat uchun mas'ul (tashkilotchi-fiz. org. ) tomonidan olib boriladi. Ma'lum bo'lgan jismoniy mashqlar majmuasini bajarib bo'lgach, har bir qatnashchi qo'shimcha ravishda o'zi xohlagan (ixtisoslik-sport turi) mashqlarini bajarishi mumkin.

Ertalabki jismoniy (badan) tarbiya mashqidan keyin sovuq oqar suvlarda belgacha yuvinish lozim. Xohlaganlar cho'milishi ham mumkin. Bunday paytlarda yigitlar, qiz bolalarga halaqit bermasligi, odob-ahloq qoidalariga to'la rioya qilishlari kerak.

Ertalabki nonushtadan so'ng, har kim o'z yukini olib yo'lga tushiladi. Chodir, qozon, choynak, paqir, bolta-tesha va boshqa guruhga

doir buyumlar, jihozlarni navbatma-navbat olib yurish tamoyiliga (prinsip) asosan boshqa qatnashchilarga taqsimlanadi. Bu jarayonlar sayohat bo'yicha xo'jalik ishlari uchun mas'ul, ya'ni rahbar tomonidan bajarilishi lozim. Sayohatchilar bu ishdan bosh tortsa yoki turli bahonalar bilan babs qilsa, unda sayohat rahbari bunga aralashishi lozim.

Odatdagidek yurish yo'llarining sharoitiga qarab har 10-15 yoki 20-25 daqiqadan so'ng 5-10 daqiqqa dam olinadi.

Tushki nonushta qilish uchun qulay-tekisroq, soyali, suvli joylar tanlanadi. Tushki dam olish 1-1,5 soatdan oshmasligi lozim.

Kechki paytda yana tunash maqsadida qulayroq, tabiat manzarali chiroyli bo'lgan joy tanlanadi. Bunday paytlarda sayohat rahbarining tajribalari, ayniqsa avval ham bu joylarda bo'lganligi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Kechki dam olish va tunash uchun odatdagagi tashkiliy, tayyorgarlik ishlari bajariladi hamda sayohat qoidalariga amal qilinadi.

Gulxan atrofida dam olish paytida sayohat rahbari va faol qatnashchilarning turli suhbatlarini eshitish, tahlil va muhokama qilinishi lozim. Ayniqsa, o'lkashunoslik, ilmiy izlanish, kuzatish faoliyatları haqida bahslar bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Kasb-xunar, sog'lom turmush tarzi, zamonaviy kiyinish, turmush qurish kabi mavzular haqida sayohat rahbari savol-javob, muloqotlarni qiziqarli qilib o'tkazishi ta'lim-tarbiyaning ijobiy ta'sirini qatnashchilar ongiga singdirishda xizmat qiladi.

**3-kun.** Sayohat rejasidagi asosida bu kungi yurish masofasi ko'proq (30-35 km) yoki kamroq (15-20 km) bo'lishi mumkin. Lekin sayohatning so'nggi manziliga etish va asosiy faoliyatlarini (kuzatish, izlanish, dam olish va turizm bo'yicha musobaqa o'tkazish) bajarish uchun tegishli vazifalar bajarilishi lozim. Tushki nonushta vaqt qisqa (30-40 daqiqa), issiq ovqatsiz bo'lishi mumkin.

Manzilga (oromgohga yoki sport maskani) ertaroq etib borilsa, sayohatchilarining erkin dam olishi, yuvinish-cho'milish, o'yinlarni (futbol, voleybol, badminton, harakatli o'yinlar h.k.) tashkil qilishga ruhsat beriladi.

Chodirlarni o'rnatish, gulxan uchun o'tin yig'ish ishlarini quyosh botmasdan oldin bajarilishi lozim.

Ilmiy izlanish, qidiruv, o'simliklar, parrandalar va hayvonlar turini aniqlash, o'rganish uchun yakka va kichik guruh bo'lib atroflarga chiqishlar ham tashkil qilinishi lozim. Bunda mahalliy kishilar, ayniqsa

dehqonlar, cho'ponlar, fermer xo'jaliklarining xodimlari, o'rmon xo'jaligi, davlat qo'riqxonalarining xizmatchilari bilan suhbatlashish kabi rejali ishlar amalga oshirilishi lozim.

Kechki dam olish gulxanida mahalliy kishilarni taklif etish, suhbat, madaniy dam olishni (raqslar, turli o'yinlar va h.k.) uyushtirishga to'g'ri keladi.

**4-kun.** Ertalabki badan tarbiya va nonushtadan keyin turizm texnikasi bo'yicha musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rildi, ya'ni:

1. 3-4 ta qatnashchilar musobaqaning nazorat (kontrol) punktlarini rahbarning ko'rsatmasi asosida (8-10 ta) o'rnatil (belgilab kelish);
2. qatnashchilarni guruhlarga (komanda 5-6 kishidan iborat) bo'lisch;
3. musobaqa tartibi va qoidalari (shartlar-punktlarni topish va belgini olib kelish yoki usha joydagি hakamga topshirish va tanishtirish;
4. musobaqa qatnashchilarining tayyorgarligini (salomatligi, kiyimlar, chizma, kompaslarga egaligi va h.k.) tekshirish;
5. ertalab soat 1000 dan kechikmay musobaqani boshlash. Musobaqalarning mazmuni, bajarilish qoidalari va asosiy talablar avvalgi bo'limlarda bayon etilgan.

Kunning ikkinchi yarmida erkin dam olish, rejali izlanish, kuzatish va boshqa ishlarni bajarish amalga oshirilishi lozim.

Kechki dam olish, ovqatlanish va uyqu kutgan hamda maqsaddagidek osoyishta, tartibli o'tishi lozim. Chunki, ertasiga avvalgi yo'l yoki boshqa yo'nalish bilan orqaga qaytiladi.



**5-6 kunlar.** (agar tashkil etilsa - 7-8 kunlar) o'quv-yig'in joyiga (sog'lomlashtirish sport maskani) qaytishga qaratiladi. Bunda esa:

- Yo'l sharoitlariga qarab har kuni 20-25 (25-30) km masofani piyoda o'tish;
- Go'zal manzarali, suvli (buloq yoki oqar suvli) joylarda hordiq chiqarish, tunash, gulxan yoqish, o'yinlar, suhbatlar o'tkazish;
- Tekis yaylov va o'tloqzor joylarda futbol, voleybol o'ynash, balandliklarga (tepa-qir) kim o'zariga yugurish, to'siqliklardan (jar, ariq va h.k.) sakrash, daraxt shoxlarida osilib tortilish;
- O'lkashunoslik va kuzatish ishlari bo'yicha vazifalarni bajarish;
- O'tgan yo'l va manzaralarni chizmaga (sxema) tushirish va esdalik uchun o'zida saqlash;
- Dehqonlar, chorvadorlar, fermer xo'jaliklar, o'rmon xo'jaligi va qo'riqxona xodimlariga amaliy yordam berish;
- O'quv-yig'in joyiga (dam olish oromgohi, sog'lomlashtirish sport maskani va h.k.) etib kelish, erkin dam olish, yuvinish-cho'milish.



**7-8 kunlar.** Sayohat yakunlari bo'yicha suhbatlar, xisobotlar. Agar o'quv-yig'in mashg'ulotlarining tugashiga to'g'ri kelsa, unga bag'ishlab o'tkaziladigan yakun tadbiri-musobaqalarda ishtiroy etish va sayohatlar haqida, o'tgan yo'llar taasssuroti haqida sayohat rahbari, faol sayohatchilarining amaliy ishtiroy etishi lozim.

Ko'p kunlik sayohatlar va umuman o'quv-yig'ini sharoitida turizmni o'qitish bo'yicha sayohat rahbari-o'qituvchi (instruktor) o'zining yozma hisobtida shahsiy mulohazalari, takliflarini bayon etishi lozim.

Bir kunlik, tunab kelish va ko'p kunlik sayohatlarni umum ta'lif maktablar, akademik litseylar, kasb-xunar kollejlari, o'rta maxsus va oliv o'quv yurtlarida tashkil etishda yuqorida keltirilgan dalillar, ma'lumotlar, mulohazalar va tavsiyalarga amal qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **Sayohatda talaba-o'quvchilar cho'milishini tashkil etish yuzasidan rahbarga yo'l-yo'riq:**

1. Turistik yurishda va lagerda cho'milish nihoyatda m mas'uliyatli ish bo'lib, guruh rahbaridan unga jiddiy munosabatda bo'lishni taqozo etadi. Poxodda cho'milishda sport muddaosi emas, gigiyena va salomatlik maqsadigina ko'zlanadi .
2. Maxsus jihozlangan plaj bo'limgan barcha hollarda rahbar cho'milish uchun tanlangan joyning chuqurligi va xavfsizligini, eski novdalar, ildiz. tosh va xarsanglar yo'qligini shaxsan tekshirib ko'rishi shart. 100 gr 150 gr 200 gr 150 gr 40 ampula 2-quticha 1 -quticha 200gr 2 shishacha 2 shishacha 1 shishacha 2 shishacha 40 tabletka 50 tabletka 10 tabletka 4-6 dona 134
3. Cho'miladigan joyda suv oqimi sekundiga 0,5 metrdan oshmasligi, chuqurligi esa 1,5 metrdan ko'p bo'lmasligi lozim.
4. Cho'milish uchun tanlangan joy chuqurligini tekshirgan paytda sohildan tikkasiga yurish bilan kifoyalanmasiik kerak. 0 °sha joyda hamma yo'naliishlar bo'yicha bir necha marta u yoqdan bu yoqqa yurib ko'rish zarur. Cho'milish mumkin bo'Mgan joy chegarasini hamma cho'milivchilarga ko'rsatish darkor. Cho'milish paytida suvning °C bo'yicha 18°dan past bo'lmasligi kerak.
5. Agar turistlar guruhining qayig'i bo'lsa, cho'milishga ajratilgan joyda shu qayiq bilan soqchilik qilib turish kerak.
6. Har bir cho'milish guruhi rahbarning ruxsati bilan va albatta uning ishtirokida amalga oshiriladi. Kuzatib turish va o 'z vaqtida yordam berish uchun rahbarlardan biri albatta sohilda bo'lishi zarur. Mabodo guruhda razryadli suzuvchilar bo'lsa, ularning rahbariga yordam uchun navbatchilikka jalb etish kerak, ammo cho'milishga rahbarlik qilishni ularga topshirib bo'lmaydi.
7. Bir vaqtning o'zida 8 dan ortiq talaba-o'quvchi cho'milmasligi, cho'milish vaqt 10 daqiqadan oshmasligi lozim.
8. Cho'milishi vaqtida baqiriq-chaqiriq va qichqirishlar bo'lmasligi kerak. Qatnashchilarga baqiriq yordam to'g 'risida murojaat nishonasi ekanligini tushuntirish zarur.

### **Quyidagilar qat'yan man etiladi:**

a) qayiqda turganda cho'milish, ko'priordan, qayiqdan, tik qirg'oq-dan suvga sho'ngMsh, shuningdek, qosh qorayganda va kechasi cho'milish;

b) ovqatlangandan keyin bir yarim soat o'tgunga qadar cho'milish.

### **Sayohatda cho'milish joyini tanlash yuzasidan rahbarga yo'l-yo'riq:**

1. Aholi punktida yoki unga yaqin joylarda poxod vaqtida bolalar uchun maxsus joy ajratilgan, muhofaza chetdan devorlari hamda navbatchi qutqaruvchi qayiqlari bo'lgan plajlarda cho'milish kerak.

2. Maxsus jihozlangan plajlar bo'limgan barcha hollarda cho'milishga tanlangan joy kanalizatsiya suvlari, jala va sel suvlari kelib qo'shiladigan hamma suvni ifloslantiruvchi boshqa 135 manbalardan oqib chiqayotgan suv kelib qo'shiladigan joydan yiroqroq bo'lishi zarur.

3. Daryoda cho'milish uchun oqova suvlar kelib qo'shiladigan, kir yuvib chayqaladigan, chorva mollar og'ilxonalari va jonivorlar suv ichib cho'miladigan joydan yuqoriqdan tanlanishi zarur.

4. Gidrotexnika inshootlari, to'g'on, shluz va dambalar yaqinidagi suv havzasida: sanitariya muhofazasi zonasining birinchi mintaqasi, xo'jalik maqsadlarida ichimlik suv ta'minoti uchun obi-hayot olingan joylar chegarasida cho'milish qat'yan man etiladi.

**Bir kunlik sayrni tashkil qilish uchun hujjat  
MARSHRUT VARAQASI №1**

Sayyoxlar guruhি \_\_\_\_\_

Kishilar soni \_\_\_\_\_

asosiy punktlar

\_\_\_ bo'yicha \_\_\_\_\_ dala sharoitida tunash bilan vaqt давомида,  
давомида «\_\_\_» \_\_\_\_\_ dan «\_\_\_» \_\_\_\_\_

gacha 200 \_\_\_ yil.

Guruh rahbari \_\_\_\_\_

(ismi, sharifi)

Marshrut varaqasi \_\_\_\_\_

(Marshrut nomi)

berildi \_\_\_\_\_

M. O'

Javobgar shaxsni imzosi \_\_\_\_\_

«\_\_\_» 200 \_\_\_ yil.

## GURUH RO'YXATI

## Ilova 4 (davomi)

SAYR REJASI

**SAYR MARSHRUT SXEMASI**

Sayyohlar! Tunash joyini tayyorlashda yosh daraxtlarni va shoxxlarini kesmang!  
 Olov yoqish uchun faqat quruj yog' ochlardan foydalaning. Turar joyingizdan ketish  
 paytingizda axlatlarni yoqing, turli konserva va ashlandiqlarni o' choq o'rniga  
 ko' ming, olovni suv quyib o'chiring!

Marshrutda bajarilgan jamoat-foydali  
ishlar

Guruh rahbarini imzosi \_\_\_\_\_  
 « » 200 y.

Sayr tugaganidan so'ng marshrut varaqasi ruhsat berilgan  
tashkilotga qaytariladi.

**Ko'p kunlik turistik sayrga kerakli turist anjomlari ro'yxati (guruhan uchun)**

Nº	Anjomlar	4-9 sinflar uchun me'yorlar, dona	17-25 yoshdagি talabalar uchun me'yor, dona	Eslatma
1.	Ikki kishilik chodir	10	10	20-40 kishiga
2.	Ryukzak	20	20	Har bir kishiga
3.	Uxlash tushagi	20	20	Har bir kishiga
4.	Havo to'ldirilgan matras	20	20	Har bir shug'ullanuvchi hoxishiga qarab
5.	Tibbiy dori qutisi (aptechka)	2	2	Guruha bitta quti
6.	Zanglamaydigina chelak	4	4	2 tasi suv uchun 2 tasi ovqat pishirish uchun 101-12 litrli
7.	Katta bolta	2	1	Guruhan uchun
8.	Saperlarni belkuragi (lopata sapernaya)	1	1	Guruhan uchun
9.	Sayr uchun (viloyat, tuman) geografik xaritasi	1	1	Guruhan uchun (adashmaslik uchun),
10.	Kompas	1	1	Joyni mo'ljallash uchun
11.	Kapron arqon	1	1	20-25 metrli
12.	Marshrut varaqasi	1	1	Guruhan ro'yxati va hisobot berish uchun

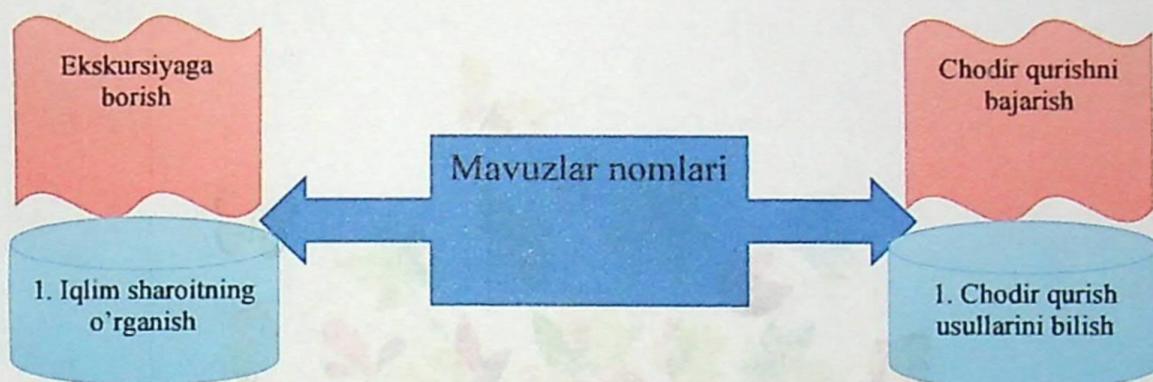
**Sayr jarayonida kerak bo‘ladigan tibbiy qutichadagi dori-darmonlar ro‘yxati (7-10 kunlik sayr uchun 15-20 kishiga)**

1.	Shaxsiy paket	8-10
2.	Ingichka va keng toza doka (binto‘ sterilno‘y)	10-12
3.	Termometr	3
4.	Rezinali jgut	2
5.	To‘nog‘ich	10
6.	Qaychi	1
7.	Pinset	1
8.	Gorchichnik (achchiq qog‘oz)	100
9.	Pipetka	2
10.	Tozalangan paxta	800 gr
11.	Vishnevski malxami	100 gr
12.	Tibbiyot spirti	100 gr
13.	Osh sodasi	200 gr
14.	Yod 3% (25 gr. dan 6 ta shishadi)	150 gr
15.	Nashatir spirti	40 ta ampulada
16.	Margansovka	4 dona
17.	Valerianka	2
18.	Tish og‘rig‘i tomchisi	1
19.	Naftizin	2
20.	Aspirin	40 tabletka
21.	Analgin	50 tabletka
22.	Yo‘taldan tabletka	10 ta
23.	Sintomitsin malhami 5-10% li	6
24.	Quyosh nuriga qarshi krem	5-6 tyubik
25.	Yopishqoq plastir	
26.	Briliant yashil (zelenka)	4

## Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha "Tarozi" metodi  
"Turizm" fani bo'yicha  
2-variant

Turizmni tashkil qilish orqali jismoniy tayorgarligini oshirishni  
salbiy va ijobiy tomonlari



## Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha "Men ....." metodi  
"Turizm" fani bo'yicha  
1- variant

Agarda men turist bo'lsam .....

## Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarkatma material

Fan bo'yicha "Agarda men....." metodi  
"Turizm" fani bo'yicha  
2-variant

Agarda men paxodga borsam.....

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

Fan bo'yicha "Yechim daraxti" metodi

"Turizm" fani bo'yicha

1-variant (turizm orqali turistda paydo bo'ladigan ijobiy va salbiy  
tomonlari)



## MUNDARIJA

Kirish.....	3
1-mavzu: Turizmning tashkiliy rivojlanish tarixi .....	6
2-mavzu: Turizmning shakllari va turlari .....	15
3-mavzu: Sayohatlarning umumiy xususiyatlar .....	25
4-mavzu: Piyoda yurish sayohatlari.....	44
5-mavzu: Turistik jamoalar va ularning faoliyatlarini tashkil qilish .....	55
Xulosa .....	76
Test savollari .....	77
Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar .....	82
Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar .....	82
Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar .....	83
Glossariy .....	85
Adabiyotlar ro'yxati.....	87
Ilovalar .....	92

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Тема 1: История организационного развития туризма .....	6
Тема 2: Формы и виды туризма.....	15
Тема 3: Общие характеристики путешествия .....	25
Тема 4: Пешеходные путешествия .....	44
Тема 5: Организация туристических групп и их деятельность .....	55
Вывод. ....	76
Тестовые вопросы .....	77
Инструкция и рекомендации по практическим занятиям .....	82
Инструкция и рекомендации по проведению семинара .....	82
Самостоятельное обучение и самостоятельная работа .....	83
Глоссарий .....	85
Список литературы .....	87
Приложения .....	92

## MONDARICA

Introduction .....	3
Subject 1: History of organizational development of tourism .....	6
Subject 2: Forms and types of tourism.....	15
Subject 3: General characteristics of travel .....	25
Subject 4: Walking journeys .....	44
Subject 5: Organization of tourist groups and their activities.....	55
Conclusion .....	76
Test questions .....	77
Instructions and recommendations for practical classes .....	82
Seminar instruction and recommendations for training .....	82
Independent education and independent work.....	83
Glossary .....	85
List of literature .....	87
Applications .....	92

N. X. SHOMURZAYEVA

# TURIZM VA UNI O'QITISH METODIKASI

O'quv qo'llanma

(5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda  
jismoniy tarbiya va sport)

Muharrir: Husan MAQSUDOV  
Musahhih: Gulchiroy AGZAMOVA  
Sahifalovchi: Inoyat ZAXIDOVA

Tasdiqnoma raqami: №5719  
Bosishga ruhsat etildi: 08. 07. 2023 yil.  
Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ . "Times New Roman" garniturasi.  
Ofset bosma usulida chop etildi. Shartli bosma  
tabog'i: 6,8. Nashriyot hisob tabog'i: 5,2.  
Adadi: 100 nusxa. Buyurtma raqami 08-07/23.

"Reliable-Print" MChJ bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

Soupa



## SHOMURZAYEVA NASIBA XOSHIMOVNA

Jizzax davlat pedagogika universiteti, Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrasи o'qituvchi. 2020 yilda Jizzaxdavlat pedagogika institutini "Jismoniy tarbiya va sport mashg'uclilari nazariyasi va metodikasi" (Jismoniy tarbiya) mutaxassisligi magistratura yo'naliishi tamomlagan. Ilmiy mavzusini Talabalarni turizm bilan shug'ullanishiga qiziqishini rivojlantirish (Pedagogika oliv ta'limning jismoniy tarbiya yo'naliishlari misolida) bo'yicha 35 dan ortiq ilmiy maqolalar, 1 ta "Turizm nomli darslik, 1 ta "Turizm" nomli uslubiy shuningda, 1 ta "Turizm va uzoq o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma muallifi. 2020 yil sentabrdan buyer ishlab kelmoqda.

ISBN 978-9910-9656-4-7

9 789910 965647