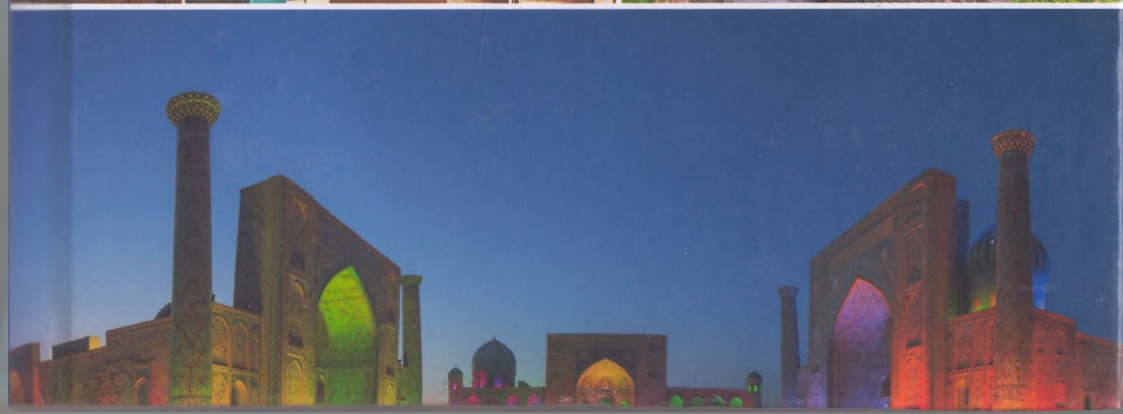
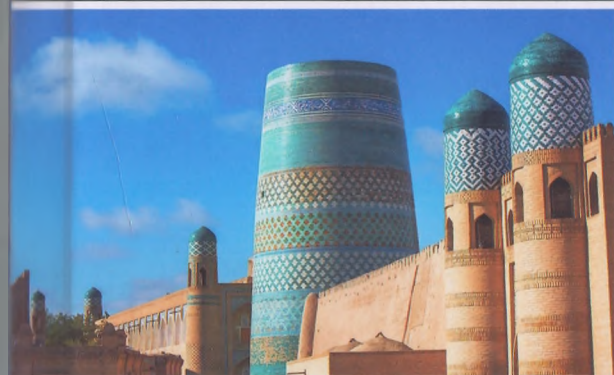


A photograph of a mountain landscape with green slopes and a small waterfall.

R. A. Kasimova

A photograph of a blue lake nestled in a mountain valley, surrounded by green slopes and rocky paths.

TURIZM



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

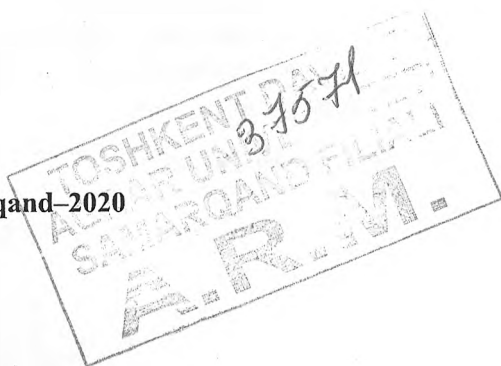
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

R.A. KASIMOVA

TURIZM

(O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 24 iyuldagi
“Samarqand davlat universiteti faoliyatini yanada takomillashtirish
chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 571-sonli qaroriga asosan Samarqand
davlat universiteti kengashining 2019 yil 30 martdagi 9-sonli qaroriga
binoan darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan)

Samarqand–2020



UDK:796.50
BBK:75.81
Q 61

R.A.Kasimova. Turizm (Darslik). – Samarqand. SamDU nashriyoti, 2020.– 240 bet.

Ushbu darslik O'zDJTU va turdosh oliy o'quv yurtlarining sport faoliyati yo'nalishi fan dasturi asosida tayyorlangan. Darslikda turizمنىng paydo bo'lishi va rivojlanishi, Turizm fanining asosiy tushunchalari, predmeti, ilmiy metodik asoslari, jamiyatdagi funksiyalari, vosita uslublari hamda turistik sayrlar, turizمنى ta'lim muassasalarida tashkil qilinishi, turistik mashg'ulot va klublarni tashkil etish, ishlab chiqarish korxonalari, muassasalar va turar joylarda turizمنى tashkil qilish, turizm turlari, turistik anjomlar, maktabgacha muassasalarida turistik sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish usuliyati, umumta'lim maktablarida turistik sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish usuliyati, akademik liseylarda turistik sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish usuliyati, oliy o'quv yurtlarida turistik sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish usuliyati, turizmدا ovqatlanish, ovqatlarning potsional tuzilishi, oziq-ovqatlarni saqlash va to'plash, turizmدا shaxsiy va jamoa gigiyenasi va boshqa shu kabi dolzarb mavzular to'liq yoritilgan. Darslik sport faoliyati yo'nalishi talabalari hamda jismoniy madaniyat o'qituvchilari, murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Kasimova Ra'no Axmedovna – fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti.

Taqrizchilar: SamDU Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası pedagogika fanlari nomzodi professor. **Z.B.Boltayev**

Navoiy Davlat Pedagogika instituti jismoniy madaniyat fakulteti dekani pedagogika fanlari nomzodi, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent **A.Q.Nurullayev**

ISBN 978-99-43-5943-2-6

© Samarqand davlat universiteti, 2020

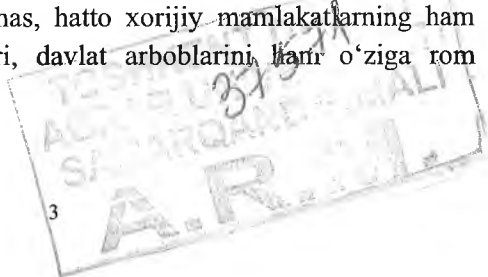
KIRISH

Turizm sayohat qilish demakdir. Turizm lotincha «tur» soʻzi oʻzagidan olingan boʻlib, uning lugʻaviy maʼnosi «aylanish» («vals» raqsini doira shaklida aylanib bajarish va tugatish, bir aylanish), «oʻyin oʻlchovi» (sport oʻyinlari musobaqalaridagi bosqichlar), «biron maqsad yoʻlida harakat qilish» (oʻrganish, izlanish va h.k.) kabi ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlarni bildiradi. Uning asl mazmuni esa atrof-muhit, tarixiy va madaniy obidalarga sayr qilish, dam olish, oʻtmish hamda davr moʻjizalarini oʻrganishga qaratilgan. Oʻz-oʻzidan maʼlumki, mazkur harakatlar, tadbirlarni amalda bajarish uchun har bir inson faol harakat qilishi, yaʼni yurish, yugurish, yuk koʻtarish, toʻsiqlardan oʻtish kabi tabiiy jismoniy harakatlar qilishni taqozo etadi. Bu esa, eng avvalo, jismoniy rivojlanish, yuqori darajada faol harakat qilishni taʼminlaydi.

Demak, hozirgi davr iborasi bilan aytilsa, turizm sayr (ekskursiya) – sayohat (turizm) yoʻli bilan tarixiy shaharlar, sanoat markazlari, ravnaq topayotgan madaniy hayotimizni koʻrish, tomosha qilish, maqsadli ravishda u yoki bu voqealarni oʻrganish, shu asosda dam olish, hordiq chiqarishni bildiradi.

Turizmning xalqaro miqyosda piyoda yurish, changʻida yurish, avto-moto, velosipedlarda sayr qilish kabi murakkab va qiziqarli turlari mavjud, yaʼni mamlakatlarning yer yuzida joylashishi, iqlim sharoiti, iqtisodiy va moddiy-texnik rivojlanishiga qarab turizmning turlari shakllangan boʻladi.

Oʻzbekistonning iqlim sharoiti, togʻlari, daryolari, oʻrmon xoʻjaliklari, tarixiy va zamonaviy shaharlari, yuksak darajadagi oʻziga xos milliy madaniyati sayohatbop hisoblanadi. Samarqand, Buxoro, Xiva va boshqa shaharlardagi tarixiy-madaniy obidalar faqat mamlakatimiz aholisinigina emas, hatto xorijiy mamlakatlarning ham sayohatsevar kishilari, olimlari, davlat arboblari, ham oʻziga rom etmoqda.



O'zbekiston turizmining o'ziga xos xususiyatlaridan biri shuki, qadimgi Buyuk ipak yo'li aynan yurtimizdan, ya'ni Qashqar (Xitoy) orqali Farg'ona vodiysiga tutash bo'lgan. U yerdan Qamchiq dovoni orqali Ohangaron, Olmaliq, Pskent bo'ylab Toshkentga yetgan. Farg'ona vodiysidan boshlangan ikkinchi (asosiy) yo'l esa Xo'jand, Xovos, O'ratepa, Zomin, Jizzax, Sarbozor (G'allaorol), G'azira (Jomboy), Samarqand, Buxorogacha borib yetgan.

G'arbga cho'zilgan bu yo'l Ashxobod, Qobul, Damashq, Iroq, Tehron, Misr kabi davlatlarni tutashtirgan, ya'ni Sharqdan G'arbga, G'arbdan Sharqqa savdo yo'li mavjud bo'lgan. Shu asosda yurtimizda milliy madaniyat qadimdan ravnaq topib, u Sharq va G'arb mamlakatlarining ijtimoiy turmush va til boyligi bilan ancha kengaygan.

O'zbekistonnning qadimgi madaniy yodgorliklari, xalqimizning ko'p qirrali turmush sharoiti, qurilayotgan sanoat hamda madaniy obidalarni tomosha qilish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish maqsadida turli sayr-sayohatlar uyushtirishni taqozo etadi. O'z navbatida esa xorijiy mamlakatlardan tashrif buyurayotgan sayyohlar, mutaxassislar hamda davlat arboblari yuqori darajada madaniy xizmat ko'rsatish ham hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biriga aylanmoqda.

Ramazon va Qurbon hayiti arafalarida Islom dini olamidagi yurtdoshlarimiz, haj safarini maqsad qilib qo'ygan mo'min-musulmonlarimiz har yili Makka hamda Madinaga borib kelishmoqda. Shuningdek, ishbilarmonlar, savdo xodimlari, tijoratchilar va iqtidorli, aql-zakovatli yoshlar, talabalar ilg'or xorijiy mamlakatlarga sayr uyushtirmoqdalar, ba'zilar kasb-hunar yo'lida tahsil olmoqdalar.

Umuman olganda, mamlakatimizda turizm yangidan shakllanib, davr talablariga mos ravishda rivoj topmoqda.

Ta'kidlash lozimki, uzluksiz ta'limni ta'minlash, o'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini oshirishda davlat ta'lim standartlari, «Sog'lom avlod davlat dasturi», «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari mazmunidagi sayohat (turizm) muhim ahamiyatga egadir. Shu sababdan sayr (ekskursiya) bilan bir qatorda

piyoda yurish sayohati (turizm)ni ham tashkil qilish ehtiyojlari mavjuddir.

Darslik tayyorlashda Samarqand, Farg'ona, Jizzax oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya fakultetlari (1967-1995), pedagogika bilim yurtlari va boshqa bir qator kasb-hunar kollejlarning turizm haqidagi ish tajribalaridan foydalanildi. Buning uchun I.Xolmurodov (Samarqand), R.Abdumalikov, V.Y.Dourenov (Toshkent), T.X.Xoldorov, H.A.Meliyev (Jizzax), A.A.Abdullayev (Farg'ona) larga muallif o'z minnatdorchiligini chin dildan izhor etadi.

TURIZM FANINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Tayanch so'zlar: sayr-sayohat, rivojlanish tarixi, dam olish, o'lkani o'rganish, texnika, taktika, maqsad, ulug' allomalar, sayr-sayohat to'g'risida, mustaqillik davrida.

Turizm (sayohat) dam olish, hordiq chiqarish, o'lkani o'rganish, chet mamlakatlarga sayohat qilish haqidagi fandır.

Turizmda qo'llaniladigan turli xil jismoniy mashqlar, ularni tashkil qilishning shakl va usullari aholini, ayniqsa, o'quvchi yoshlarni jismoniy va ma'naviy kamolotini tarbiyalashda muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shuning uchun hukumatimiz tomonidan qabul qilinayotgan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» (1992-yil 14-yanvar), «Ta'lim to'g'risida»gi (1997-yil 29-avgust), «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» kabi chiqarilayotgan qonunlar yosh avlodni ma'naviy, jismoniy kamolotini oshirishga qaratilgan.

Turizmning boshlang'ich tushunchalari, ya'ni turistik poxodlar, sayohatlar, turistik texnika, turistik taktika, turizmni o'rganish, turistik tayyorgarlik, sportcha chamalab topish va h.k.

Turizm so'zi lotin tilidan olingan bo'lib, u aylana bo'ylab harakat qilish – degan ma'noni bildiradi. Keng ma'noda buni kishilarni hayotda harakatda bo'lishlari tushuniladi. Shuningdek, turizm «tur» (belgi) o'rnatish, ya'ni tog' adirlar, uzoq masofalarga sayohat qilish, so'nggi manzilga belgi qo'yish yoki cho'qqiga chiqqanligini bildirish uchun biron bir belgi (yozuv, byust, haykal va h.k.) qoldirishni bildiradi.

Turistik poxodlarda sportcha chamalab topshi, voleybol, yyengil atletika va xalq milliy o'yinlaridan keng foydalaniladi. Turizmning texnik tushunchalari poxodga tayyorgarlik shartlari, yurish, to'siqlarda o'tish, turistik jihozlardan foydalanish, turistik turmush sharoitlarini bilish va ulardan foydalanish keng tushuniladi. Turistik taktika tushunchasi esa kompas, karta, sxema va boshqa asboblarni hamda tibbiy sharoit vositalari orqali turistik poxod, slyot, sayohatlarga qo'yiladigan maqsad va vazifalarga erishish, topshiriqlarni ado etish demakdir.

Turizm fanining maqsad va vazifalari. Turizm fani jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi hisoblanib, u ham yosh avlodni jismonan baquvvat, har tomonlama yetuk kishilar etib tarbiyalashga qaratilgan. Turizm fani ilmiy, nazariy o'quv predmeti hisoblanadi. Chunki, turistik poxodlar, amaliy mashg'ulotlar, slyotlar turli musobaqalar jarayonida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilishga asos yaratadi. Bunda turizm bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning faolligi, fikr doiralari, harakat malakalarining rivojlanish sharoitlari eksperiment yo'li bilan o'rganiladi.

Turizm fanining asosiy maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat:

1) bo'lajak mutaxassis kadrlarni turizmning forma va metodlari bilan qurollantirish;

2) oliy o'quv yurtlari, akademik lisey va kasb-hunar kollejlari, umumta'lim maktablari, bolalar muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va mahallarda turistik ish formalarini tashkil etish;

3) programmadagi barcha materiallarni qurollantirish;

4) nazariy, amaliy mashg'ulotlar va turistik poxodlarda talabalarni jismoniy chiniqtirish, turistik talabalarni bajarishlar turizmning asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Turizmning asosiy maqsadi. Sayr-sayohat yoshlarda Vatanga bo'lgan muhabbatni, mehnatsevarlikni, tabiatga ongli munosabatda bo'lishni va o'zaro hamkorlikni tarbiyalashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Masalan, yoshlarni tabiatimizning eng go'zal joylariga (tog', adir, tarixiy madaniy obidalar va h.k) sayr-sayohatga yetaklasak, ular qalbida tabiatga, Vatanga va milliy qadriyatlarimizga bo'lgan tarbiyani shakllantiramiz.

Turizmning tarbiyaviy sog'lomlashtirish va ta'limiy ahamiyati. Tarbiya yosh avlodni muayyan maqsad yo'lida har tomonlama o'stirish, uning mustaqillik ongini va xulq-atvorini tarkib toptirish jarayonidir. Turizm jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi sifatida sog'lomlashtirish va komplek tarbiyani amalga oshirish vazifalarini bajaradi. Bu esa shaxsni har tomonlama kamol toptirishdan iborat.

Turizm aqliy tarbiya taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yoshlarning geografiya, biologiya, tarix, geologiya, ekonomika va boshqa fanlar bo'yicha oligan bilim va malakalarini oshiradi. Sayohatlar jarayonida axloqiy irodaviy sifatlar, sof vijdonlilik, uyushqoqlik, jasurlik, burchni his qilish, o'zaro yordam va o'rtoqlik his-tuyg'ulari sinovdan o'tadi va chiniqadi. O'quv yurtlari, ishlab chiqarish mehnat jarayonlarida xarakter, ishonch ishonch tushunchalari umumiy ma'noda shakllansa, turistik sayohatlar jarayonida ular amalda sinaladi. Turistik faoliyatlar jarayonida mehnat malakasi ham shakllanadi. Masalan, turistlar butun sayohat davomida yuk ko'tarish, turli to'siqlardan o'tish, kechalari tunash uchun joy tayyorlash, ovqat pishirish uchun to'plash va hokazolar.

Tegishli yuklarni (oziq-ovqat, palatka va h.k.) ko'tarish, palatkalar o'rnatish, navbatchilik qilish vazifalarini bajarishda ba'zi yoshlar o'ta yalqovlik qilishlari yoki ishni sifatsiz bajarib qo'yishlari mumkin. Turistik sayohat qonunlarida bularga aslo o'rin yo'q. Aksincha, bunday hollarda faqat oddiy turistlarga emas, balki poxod rahbarlari ham faol ishtirok etishga majburdir. Demak, sayohatlarda tarbiyaviy ishlar asosiy o'rinni egallaydi. Bu esa poxod qatnashchilariga mehnatni sevish, birdamlik, o'zaro bir-birini hurmat qilish kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi.

Haqiqatdan ham, hozirgi yoshlarni har tomonlama kamol toptirishda o'quv yurtlari, mehnat jamoalari, ota-onalari butun jamoatchilik olib boradigan tarbiyaning barcha turlari va vositalari, shuningdek, turizm va barcha sport turlarining roli kattadir. Ko'pchilik mutaxassislarining ilmiy tekshirishlariga qaraganda, keyingi paytlarda faol harakatning kamayishi natijasida idora xodimlari, aqliy mehnat kishilari va boshqa sohalaridagi kishilarda yurak, qon-tomir kasalliklari, nafas olish organlarida xastaliklar mavjud bo'layotgani sezilmoqda. Bu xastaliklarni oldini olish uchun shifokorlarimiz doimo faol harakat qilish lozimligini uqtirmoqdalar. Bunday harakatning asosiysi turizm bilan shug'ullanishdir.

Respublikamiz tabiati shunchalik go'zalki, u yurib charchamaydigan, ko'rib ko'z tanimaydigan diyor. Chotqol, Chimyon, Shohimardon, Baxmal, Omonqo'ton tog'lari, Sirdaryo, Zarafshon havolari dam olish, poxodlar uyushtirish, sog'likni qayta tiklash va uni mustahkamligining sehrli davo vositalaridan hisobalanadi.

Turizمنىڭ rivojlanish tarixi. Turizمنىڭ insoniyat faoliyatida oila turmush sharoiti va madaniyat hamda jismoniy kamolot yo'lidagi o'rni P.E.Passechniy, V.G.Fadeyev (1980), V.P.Morgunov (1978), I.P.Milonov (1969), K.I.Vaxliyev (1983), R.Abdumalikov, T.Xoldorov (1988) kabi bir qator olimlar va mutaxassislar tomonidan atroflicha o'rganilib chiqilgan. Ularning ta'kidlashlaricha, eramizdan oldingi VI asrlarda davlatlar, xalqlar o'rtasida savdo va madaniy aloqalar keng taraqqiy etgan. Shunga ko'ra, dastlabki sayohatchilar savdo ishlari bilan aloqador bo'lgan shaxslar ekanligi shubhasizdir. Ayniqsa, qadimgi Yunon, Arab davlatlari o'rtasida savdo-sotiq ishlari ancha rivojlanganligi bizga tarixdan ma'lum. Tarix otasi – Gerodot birinchi sayyohlardan hisoblanadi. U o'zining tarixiy asarlarida qilgan sayohatlari to'g'risida eramizning 459-yilidayoq hikoya qilgan. Shuningdek, sayohatlarning shakllanishi va rivojlanishda qadimgi greklarning ham hissasi juda katta. Chunki, ular qadimgi Olimpiya o'yinlarini tomosha qilish maqsadida uzoq-uzoqlarda Olimpm baharchasiga sayohat qilganlar. Bundan tashqari ular sog'likni tiklash uchun «tilsimli davo» izlab tog', vodiylar o'lkalarini kezib chiqishgan. Tarixiy manbalarga qaraganda, hatto Aleksandr Makedonskiy ham O'rta Osiyoga umrni uzaytiruvchi, insonni yoshartiruvchi «tilsimli suv» qidirib kelgan.

Aristotel, Demokrit, Kvintilmon va boshqa mashhur faylasuflar o'z asarlarida tarbiya to'g'risida gapirar ekanlar, odamlar, albatta, go'zal tabiat qo'ynida bo'lishlari, sayohat qilishlari zarurligini ta'kidlab o'tganlar.

Turizm O'rta Osiyoda ham qadimdan mavjud bo'lgan. Qadimiy qadadlarimizning daryo, ko'l sohillarida, cho'li biyobonlarda sayr qilishi,

tog' cho'qqilariga chiqishi, ovchilik qilganlari haqida bizga ko'rgina tarixiy manbalar, xalq og'zaki ijodidan ma'lum.

Chunonchi, Mahmud Koshg'ariyning «Devonu lug'otit turk» asari, Abu Ali ibn Sino, Umar Xayyom, Rudakiy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur va ko'pgina boshqa allomalarning asarlari, shuningdek, «Alpomish», «Kuntug'mish», «Intizor», «Rustamxon», «Ravshan» va boshqa xalq og'zaki ijodi manbalarida turizmning ilk debochalari o'z aksini topgan.

Alisher Navoiy sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kishi sog'ligini mustahkamlash, dunyoqarashini kengaytirish, insoniy va axloqiy sifatlarini qaror toptirishda jismoniy mashqlar, o'yinlar turli harakatlar, ayniqsa, sayohat qilish, muhim ahamiyatga ega ekanligini alohida ta'kidlab, jumladan, shunday yozadi: «Arzi soqin qaydovu sipehri davvor qayda, turobbi mutamakkin qaydavu, kavkabi sayyor qayda. Ul biri sukundin xeksorlar poyondozi bo'ldi. Va bu bori taxarrukdin sarafrozlar sarafrozi. (Tinch turgan yerning fazilati qayda, aylanuvchi osmon qayda. Bir joyda mahkam turgan tuproq qayda-yu, sayr qilib yurgan yulduz qayda. ulardan birinchisi harakatsiz turishidan xokisorlar oyog'i ostida, ikkinchisi esa harakati tufayli yuqorilarning yuqorisi.) sayohat ranj-u mashaqqatga sabab, moya tovozu va adabdur. Sayohat (safar) kuron gudozu so'zdir va ul gudozu suv erning vujudi oltuniga iyoyor anduz (sayohat qilish ranj-u mashaqqatga sabab bo'lsa ham kamtarlik va adabning moyasi hisoblanadi. Sayohat qilish, yonish er kishining vujud oltinining o'lchovi.) safar vodiysida musofir (safar qiluvchi) oyog'iga dard-u balo tikoni kabi sanchilur, va lekin ul tikondin maqsud guli ochilur. Yul emog'ki (mehnati) shiddatidan badani ko'p tovshalur (ya'ni ezilur) ammo ko'ngli buzug'lug'lari yosodur (ketur) va ruhi ko'zgusi safo (tozalik) olur. Va har kishilar mamlakat orayishini va har bir manzilni osoyishi safar ahlidan sur va musofirdan ko'r. Safar qilmog'an orom farohatin qayda bilsun va g'urbat chekmog'an kon rifohayyatin (baxt farovonligini) ne nav' ma'lum qilsun. Daryoni sokin (tinch) dur suyidin yutsa bo'lurmi? Va rud (daryo) ki mutaharrik (harakat qiluvchi) zur sulol (suv) tarkin tutsa bo'lurmi? Taxarruk

(harakat) ahliga hayotdin olardur va jamulat hayli (qotgan narsalar) tiriklik nishonasidan bexabar».

Shunday ekan, O'rta Osiyoda sayr-sayohat qadimdan rivojlanib, takomillashib kelmoqda.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng, sayohatni rivojlantirish borasida ko'pgina ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, tarixiy madaniy obidalarni qaytadan ta'mirlash, tabiat va ekologiyani asrash kabi chora-tadbirlar, ayniqsa, «O'zbekturizm» (1992-yil) tashkilotining tashkil topishi, sayr-sayohatni rivojlantirish va takomillashtirish uchun dastur ishlab chiqdi.

TURIZM TURLARINING TASNIFI

1. Sayr qilish turlari.
2. Turizmni aholi orasida agetatsiya va propaganda qilish yo'llari.
3. Aholi o'rtasida havaskorlik sayohatlarini tuzish.

Tayanch so'zlar: Sayr qilish turlari, sayr qilish, ekskursiya, agetatsiya, ekspeditsiya, havaskorlik sayohatlari.

O'z yo'nalishi, xarakteri va faoliyat xususiyatlariga ko'ra turizm sayr qilish (ekskursiya) va piyoda yurish (poxod) formulasiga bo'linadi.

Sayr qilish – keng olamga qulay bo'lgan piyoda yurish, velosiped, qayiq va boshqa vositalari yordamida sog'likni yaxshilash, organizmni chiniqtirish maqsadida uyushtiriladigan qisqa muddatli ommabop turizm formasida keksa-yu yosh ishtirok etishi mumkin.

Ekskursiya – kollektiv ravishla biron bir obyektga (muzey, stadion, qurilish, o'rmon va h.k.) ilmiy qidiruv yoki o'quv maqsadida umumiy madaniy rivojlanish uchun o'tkaziladigan tadbirlar. Turizmning bu formasi asosan katta yoshdagi bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining talabalari orasida keng tarqalgan madaniy, ta'limiy-tarbiyaviy ahamiyatga molik tadbirlar.

Poxodlar – tashkiliy ravishda guruh-guruh bo'lib, piyoda, velosiped, chang'i, qayiq va shu kabi vositalar yordamida jismoniy chiniqish, o'lkani o'rganish, ijtimoiy foydali mehnat qilish maqsadida uyushtirilgan.

Turizmning turlari amalda tobora ortib bormoqda. Jismoniy nuqtayi nazardan olib qaraganda ularni

- a) tayyorgarlik;
- b) haqiqiy turistik;
- v) ommaviy targ'ibot (agitatsiya) poxodlarga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik poxodlari, poxod xarakterlari va organizmni katta va uzoq muddatli poxodlarga, haqiqiy turistik poxodlarga hujjat tayyorlash, ularda ishtirok etishga hozirlashda asosiy xizmat vazifalarini o'taydi. Tayyorgarlik poxodlari jarayonida sayr qilish, ekskursiya elementlarini kiritish zarur. Bosqichning asosiy mazmunida turistik qoidalar poxod

turmush sharoiti, yurish texnikasi, maxsus turistik faoliyatlar, yo'lni avvaldan o'rganish, dam olish joylarini tanlash va uni tayyorlash, kechki dam olish va tunashni uyushtirish, gulxan yoqish va shu kabi sohalarni o'rganish yotadi.

Haqiqiy turistik poxodlar, turizmning tipik turlaridan biri, u ko'p kun (bir necha kundan ikki oygacha) davom etadi, marshrut va harakat usullarining xilma-xilligi bilan farq qiladi. Bunday poxodlarni jamoatchi instruktor, tajribali maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan turistlar boshqaradi va rahbarlik qiladi.

Agitatsiya-propaganda sayohatlari ijtimoiy siyosiy yoki sport anjumanlariga bag'ishlangan bo'lib, uning maqsadi jamoatchilik va odamni turizmga jalb etishdan iboratdir. Bunday hollarda jamoalardagi ilg'or tajribalar almashinadi, turistik harakatdagi yangi voqealar, natijalar joriy etiladi, faol turistlar turli yo'llar bilan rag'batlantiriladi.

Ekspeditsiya turistik sayohat bo'lib, u biror obyektни o'rganish maqsadida uyushtiriladi. Bunday sayohat jarayonlarida faol harakat, ya'ni piyoda yurish, chang'ida yoki boshqalarda yurish, shuningdek, passiv harakat bilan (transport bilan o'tish mumkin).

Havaskorlik sayohatlari jismoniy tarbiya jamoalari, sport klublari, sayohatchilar klubi, madaniyat klubi, sayohatchilar oromgohlari, bazalari, maktablar va alohida sayyoh guruhlar tomonidan uyushtiriladi. Bunda sayyohlar mustaqil ravishda o'z marshrutlarini tuzadilar, poxod jarayonida o'z-o'zlariga xizmat qiladilar.

Kerakli vositalarni, turistik jihozlarni, oziq-ovqatni o'zlari xarid qilishlari yoki ijaraga olishlari lozim bo'lmaydi. Sayohatning bu xususiyati ommaviy ravishda bir kunlik sayohatlar o'tkazish uchun eng qulay bo'lib, u ko'pincha o'quv yurtlarida taraqqiy qilgan.

Shuni qayd qilish lozimki, kasaba uyushma tashkilotlari, sport klublari, haftada ikki kun dam olish kunlaridan unumli foydalanib, yirik korxonalar, ijodiy xodimlar jamoalari shahar atrofi joylariga sayohatlar uyushtirish formasidan keng foydalanilmoqda. Hatto Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy va bir qator shaharlardagi ishlab chiqarish mehnat jamoalari tog'li zonalarda dam olish uylari, profilaktoriylar

tashkil qilib, yil davomida mehnatkashlarning hordiq chiqarishi va sayohat qilishi uchun ma'lum qulayliklar yaratib bergan.

Sayohatlar harakat usullariga qarab piyoda yurish, tog', suv, chang'i, velosiped, avtomobil, mototsikl va aralash turlariga bo'linadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Turizm fanining maqsad va vazifalariga tavsif bering.
2. Turizm rivojlanish tarixiga izoh bering.
3. Turizmning turlarini ayting.
4. Turizmni aholi orasida agitatsiya va propaganda qilish yo'llari haqida gapiring.

TURIZM TARIXI

I BOB. SAYOHATLARNING TARIXIY RIVOJLANISH YO‘LLARI

1.1. Sayohat haqida umumiy tushuncha

Tarixiy manbalar, turli xil ilmiy tadqiqotlar, arxeologik qazilmalarning natijalari shuni ko‘rsatadiki, deyarli yer yuzining barcha joylarida qadimgi odamlar ov qilish maqsadida tog‘lar, cho‘llar, o‘rmonlar, daryolar, ko‘llar bo‘yicha joylashgan va istiqomat qilishgan. Bunda ov qurollarini yasash, yovvoyi hayvonlar bilan olishish (jang qilish) asosiy faoliyat hisoblangan. Ularning mazmunida esa yurish, sakrash, yuk ko‘tarish, tirmashib chiqish, uloqtirish, suvda suzish, olishish (kurash, mushtlashish va h.k.) kabi murakkab amaliy faoliyatlar ustuvor turgan.

Jamiyatning taraqqiyoti ijtimoiy madaniy turmush kechirish, uzoq umr ko‘rish, doimiy ravishda tetik, bardam, sog‘lom bo‘lishni taqozo etgan. Bunda jangovar tayyorgarliklar ham muhim ahamiyatga ega bo‘lgan.

Qadimgi rivoyatlarga qaraganda podsholar o‘z oldilariga ikkita asosiy maqsadni qo‘yganlar, ya‘ni turli yo‘llar bilan boylik orttirish va sayohatlar uyushtirib jismonan chiniquish, ov orqali hordiq chiqarishdan iborat bo‘lgan. Buning mazmunida esa uzoq umr ko‘rish, kasal bo‘lmaslik sirlarini bilish hisoblangan. Lekin bu sirlar mo‘jiza va sir bo‘lib qolavergan.

Ba‘zi bir sehrgarlar, tabiblar, din peshvolari qayerdadir umrni uzaytiruvchi va yoshartiruvchi shifobaxsh buloqlar borligi haqida bashorat qilishgan. Bu jarayonlar hazrati Alisher Navoiyning «Saddi lakundariy» qissasida ham donishmandlik bilan talqin qilingan.

Aytishlaricha, Aleksandr Makedonskiy shifobaxsh buloq suvini qidirib Sharqqa safar uyushtirgan. Uning yo‘llarida qarshilik qilgan davlatlar, xalqlarni ta‘qib ostiga olgan. Ularning moddiy boyliklari, mol-mulkilari va oziqalaridan foydalangan. Kerakli joylarda qaqshatqich zarba bergan va shiddatli jang uyushtirgan. Shu tariqa u yangi eradan avvalgi 327-yilda yurtimizga bostirib kirgan. Lekin hech yerda shifo

bulog'ini topa olmagan, oqibatda mahalliy din ulamolari va tabiblar baland qorli tog'larda shifobaxsh buloqlar borligini eslatadilar. Buni eshitgan Aleksandr Makedonskiy Sharqqa tomon yurishini davom ettiradi va Spitamen boshchiligidagi (hozirgi Panjakent shahri) xalq qo'zg'aloniga duch keladi. Tog' sharoitlari va xalq qo'zg'aloni tufayli Aleksandr Makedonskiy o'z yurishini to'xtatib, shu yerda istiqomat qiladi. Askarlarning bir qismini esa eshitgan shifobaxsh buloqlariga safarbar qiladi, ya'ni buloqni topish va uning suvidan keltirishni buyuradi. Lekin bu maqsadga erisha olmagan Aleksandr Makedonskiy Hindiqush tog'lari orqali Hindistonga yurishini davom ettiradi.

Pomir tog'lari orasida joylashgan ko'l Iskandar nomi bilan ataladi. Rivoyatlarga ko'ra, Aleksandr Makedonskiy shifobaxsh suv izlab bu yerlarga sayohatga kelgan. Shu sababdan ko'lni uning nomi bilan atashgan. Bunda qanchalik haqiqat borligi yoki afsonaviyligi tarixga ma'lum. Nima bo'lganda ham sog'liqni mustahkamlash, chiniqish va umrni uzaytirish g'oyasi, ya'ni turizm eng ustuvor tadbir sifatida yuqori qo'yilgan, bu esa ijtimoiy-tarbiyaviy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Buyuk sarkarda Amir Temurning hayoti va jangovarlik faoliyati («Temur tuzuklari» asari asosida) sayohatlarga boy. O'zining guvohlik berishicha, mintaqalarda islom dinini targ'ibot qilish, uni hayotga singdirish maqsadida g'arb mamlakatlariga yurish (sayohatning bir turi) qilgan. Unga qarshilik qilgan, itoat etmagan mamlakatlar va xalqlarni zo'ravonlik bilan bo'ysundirgan. Bu faoliyatlarda jangovarlik ustun turgani albatta sir emas. Lekin qaysi maqsad bo'lmasin yurishlarda ot, tuya, xachir, eshak, sol (qayiqqa o'xshash), mesh (havo to'ldirilgan teri) va boshqa ulovlar hamda vositalardan foydalanganliklari ma'lum. Uzoq yurish va safarlar, qidiruv, izlanish sayohatlarida kun va tun bo'yi yurish, yalanglik va tog'-u sahrolarda tunash, ovqatlanish, dam olish hamda turli xil o'yinlar (kurash, qilich, nayzalarda jang qilish, arqonlarda osilib chiqish, suvda suzish, otda poyga va h.k.lar) va mashqlar bajarishgan.

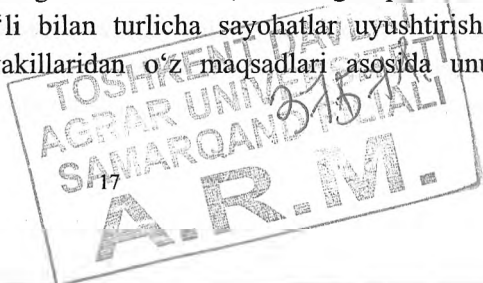
Bu o'z navbatida, esa yurish sayohatlarning mazmunida muhim ahamiyat kasb etgan. Zahiriddin Bobur ham yoshligidanoq ixtiyoriy va majburan turli sayohatlarni boshdan kechirgan. Andijondan to Hindiston o'lkasiga yetguncha otlarda, piyoda yurish va sollar (qayiq)da suzishga to'g'ri kelgan. Ayniqsa, O'ratepa, Zomin tog'larida piyoda yurish, kechalarni uyqusiz o'tkazishda gulxan yoqish, ovqat pishirish kabi amaliy faoliyatlarini bevosita boshqargan. Ayniqsa, Zarafshon, Amudaryolarning boshlanish joylaridagi torroq o'zanlar, daryolar ustidan otni sakratib o'tganligini «Boburnoma»da bayon etilgani ma'lum.

Aytish mumkinki, Bobur bir umr sayr-sayohatda kunlarni o'tkazgan. Qaysi maqsad bilan qayerda bo'lmasin otlar, fillardan ulov sifatida foydalangan. Daryolardan o'tishda meshlar, sollar, turli xil vositalardan unumli foydalangan. O'zi qidirgan bog'lar, xiyobonlar, ko'llar, daryo sohillarida piyoda yurib, hordiq chiqargan. O'zi tug'ilib o'sgan Andijonni his qilgan va shu asosda «Boburnoma»sini yaratgan.

Shuni ham eslash lozimki, ulug' allomalar Ibn Sino, Forobiy, Beruniy, Al-Xorazmiy, Imom al-Buxoriy va boshqalar ijtimoiy turmush sharoitlari, aql-zakovatlari, izlanishlari tufayli Osiyoning ko'pchilik mamlakatlarini (Afg'oniston, Eron, Suriya, Iroq, Misr, Saudiya Arabiston va h.k.lar) piyoda kezganlar. Savdogarlar, sayyohlar hamkorligida aniq maqsadlariga yetishish yo'lida tinmay mehnat qilganlar.

Xonliklar, Rossiyaning zulmlari (1865-1917) va undan keyingi davrlarda (sobiq SSSR hukmronligi, 1917-1991) sayohatlarning maqsadi, mazmunlari va shakllari davr talablari asosida shakllangan hamda taraqqiy etgan.

Semen Tyanshanskiy (Prjevalskiy), M.Vyatkin, A.Lomakin va boshqa ko'pgina olimlar, harbiy generallar o'lkani o'rganish, tabiiy boyliklarni topish, tarixiy yodgorliklarni izlash, arxeologik qazish ishlari va boshqa maqsadlar yo'li bilan turlicha sayohatlar uyushtirishgan. Bunda mahalliy millat vakillaridan o'z maqsadlari asosida unumli



foydalangan. Ularning qoldirgan ilmiy tadqiqot natijalarining ijobiy tomonlari bugungi kunda ham xizmat qilmoqda.

Samarqand, Buxoro, Xiva shaharlarining tarixi va Amir Temur haqidagi ba'zi bir qimmatli ma'lumotlar Ispaniya, Fransiya, Rossiya va boshqa davlatlarning elchilari, tarixshunos olimlari tomonidan yozib qoldirilganligi tarixiy jihatdan muhim ahamiyatga egadir.

1.2. O'zbekiston ipak yo'lining markazi

O'zbekiston sayohatining tarixiy manbai sifatida qadimgi buyuk ipak yo'li asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Bu to'g'rida B.M.Husanboyev, L.A.To'laganov, V.G.Razinalar tomonidan yaratilgan ilmiy-ommabop risolada (8) aniq ma'lumotlar berilganligini e'tirof etish maqsadga muvofiqdir. Ularning ba'zi bir diqqatga sazovor dalillarini keltirishni ma'qul ko'rdik.

Ipak ishlab chiqarish va uni bozorga chiqarishning asl vatani Xitoydir. Eramizdan avvalgi XV-XI asrlarda yovvoyi ipak qurtlaridan foydalangan holda ipakni yaratish yo'llaridan unumli foydalanilgan. Eramizdan avvalgi X-III asrlardan ipak ishlab chiqarish Sharqiy Turkistonga tarqalgan (yetib kelgan). VI asrda esa bu ishlar Hindistonda ham qo'llanilgan.

Eramizdan avvalgi II asrda ipak ishlab chiqarish Xitoyda keng tarqalgan. Xitoy imperatori U-Di «Ipak yo'li»ni ochish to'g'risida dovonliklar (Farg'ona) bilan shartnoma tuzib, buyruq chiqargan. Eramizdan avvalgi I yillarda ipak ishlab chiqarish Koreya, Yaponiya va keyinchalik Sharqiy Turkistonda ham ancha yaxshi yo'lga qo'yilgan. Ipak va undan yasalgan shoyilar bilan savdo qilish, mamlakatlar o'rtasidagi tarixiy-madaniy aloqalarni almashish va rivojlantirishga xizmat qilgan. Shu tufayli Sharq va G'arb o'rtasida Ipak yo'li vujudga kelgan. Ipak yo'lining tarmog'i asta-sekin Vizantiya va boshqa Yevropa mamlakatlariga ham yetib borgan. Yangi Yevropa madaniyati (sivilizatsiya) Sharqqa qanday yetib borgan bo'lsa, ipak yo'li ham Sharq madaniyatining Yevropaga tarqalishida Movarounnahr xalqi asosiy vosita bo'lgan.

Demokratik asrimiz va insonparvarligimiz qadimgi «Buyuk ipak yo'li»ga bo'lgan qiziqishni kuchaytirdi. Shunga qaramasdan sobiq sovetlar mamlakati chetga chiqish va xorijdan yurtimizga kelishini ancha chegaralab qo'ygan edi. Xorijiy mamlakatlarning bir qator olimlari tomonidan 1989-yilda XX asr boshlarigacha davom etgan karvonlarning yo'llarini o'rganishga dovrug' (sensatsiya) solishdi. Bundan avvalgi vaqtlarda ham mazkur muammoni o'rganishga arxeologlar, turistlar, madaniyat xodimlari qiziqish uyg'otganlar. Hatto kosmik texnika vositalari orqali «Buyuk ipak yo'li»ning suratlarini olishgan. Lekin karvon yo'llari, ayniqsa, Markaziy Osiyo hududlari jiddiy o'rganilmasdan qolavergan.

1990-yillarda «Buyuk ipak yo'li»ni kosmos orqali tadqiqot qilish g'oyasi yuzaga keldi. Bunda YUNESKO boshchiligida Fransiya kosmik tadqiqot milliy markazi tashabbus ko'rsatdi. O'zbekiston Respublikasi geografiya fanlari akademiyasi qator g'oyalarni ko'tarib chiqdi.

Mazkur akademiya fransuz olimlari bilan birgalikda «Buyuk ipak yo'li» atlasini yaratish rejasini ishlab chiqdi. Arxeologiya instituti esa qator loyihalarni taqdim etdi.

Qadimgi yo'llardagi madaniyat maskanlari haqida xorijiy mamlakatlarning turistik kompaniyalari katta qiziqish bildirdilar. Shu sababdan madaniyat fondi «Buyuk ipak yo'li» nomli uzoq muddatli dasturni taklif etdi. Bu madaniy tarixiy meros sifatida xalqaro aloqalarni birlashtirish vazifasi qilib qayd etildi. O'zbekiston, Qirg'iziston, Qozog'iston, Turkmaniston fanlar akademiyalari hamkorligida «Ipak yo'li»ning eng muhim joylari bo'ylab ilmiy sarguzashtlar (ekspeditsiya) o'tkazishni mo'ljallab yurish (marshrut)ni boshladi.

YUNESKO «Ipak yo'li»ni kompleks (majmuiy) ravishda o'rganish uchun xalqaro dastur ishlab chiqdi. Bunda Gretsiya, Misr, Indoneziya, Italiya, Mongoliya, Yaman, Portugaliya, Shri-Lanka va sobiq SSSR mamlakatlari hammualliflik qilishgan. Bunda tarixiy shaharlar, diqqatga sazovor bo'lgan aholi turar joylaridan faqat zamonaviy ulovlar (marmolyot, poyezd, avtomobil va h.k.) bilangina emas, hatto tuya, ot, chitaklarda ham qadimgi sayyohlar, yo'lovchilar kabi yurish ko'zda

tutiladi. O'z navbatida yo'llar, tarixiy obidalarini ta'mirlash masalalari ham asosiy vazifa qilib qo'yilgan. Ashxobod (qadimgi parilar markazi – Nisa), Mari (Merv), Chorjo'y (Amul), Buxoro, Samarqand (Maroqand), Panjakent (Zarafshon vohasi), O'ratepa (qadimgi Ustrushan) bo'ylab turistik yo'l mo'ljallandi. Qolgan ikki yo'nalishlar esa qadimgi davrlaridagidek mamlakatlarning holati, munosabatlariga qarab belgilanishi ko'zda tutildi, ya'ni Farg'ona vodiysi (qadimgi Parkan yoki Dovon) orqali Osh, Qashqar (shimoliy Xitoy), ikkinchi esa Samarqanddan Toshkent orqali qadimgi Choch – eroncha, Binket – turkcha, Shosh – arabcha) Jambul (qadimgi Tarozi), Chu daryosi vohasi, Frunze shahri (Bishkek), Issiqko'l (qadimgi Baxxon), Prjevalsk, Qashqarga o'tish edi.

Ko'pgina mamlakatlarning olimlari qadimgi yo'llarni bosib o'tishdi, Osiyo mamlakatlarining olimlari bilan yaqindan aloqalar bog'lashdi va kelajakdagi rejalarni tuzishdi.

1990-1992 yillarda xorijiy mamlakatlarning ommaviy axborot vositalarida ekspertizachilar tomonidan bir necha ma'lumotlar e'lon qilindi, o'zaro muloqotlar o'tkazildi.

O'zbek turizm kompaniyasi va uning joylardagi tarmoqlari yangi yo'nalishlar (marshrut) ishlab chiqdi. Bunda mehmonxonalar kompleksini tayyorlashga alohida e'tiborni qaratdi, ya'ni «Buyuk ipak yo'li» bo'yicha yuqori darajadagi turistik xizmatlarni boshqarish zarur edi. Shuningdek, «Xorazm oltin xalqasi», Shohruxiya, Kanka (Xonqa), Mozortepa va Qoshtepa kabi «Buyuk ipak yo'li» manzilgohlariga borish yo'llari ishlab chiqildi. «Farg'ona xalqasi» Qamchiq dovoni orqali Toshkentga o'tish, Pop, Namangan, Andijon, Ershi (Marhamat qishlog'i), Marg'ilon, Qo'qon, Farg'ona vodiysi bo'ylab sayohat yo'llaridir.

O'zbekistonning mustaqilligi juda ko'p xorijiy mamlakatlar bilan turistik aloqalarni bog'lash va o'zaro hamkorlik qilish bo'yicha shartnomalar tuzishni taqozo etdi va bu yo'lda samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, iqtisodiy hamkorlikni tashkil qilish (IHT-EKO) bo'yicha Afg'oniston, Eron, Pokiston, Turkiya, Xitoy va boshqa

davlatlar bilan ulovlar (transport) orqali aloqada bo'lish shartnomalari imzolandi. Shuningdek yuk mashinalari bilan aloqa o'rnatishda Germaniya bilan hamkorlik yaxshi natijalar bermoqda.

O'zbekiston Yaponiya, Germaniya, Turkiya firmalari bilan hozirgi zamon aloqalari tarmog'ini o'rnatish shakllaridan keng foydalanmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaganidek, Samarqand, Buxoro, Xiva «Buyuk ipak yo'li»ning asosiy manzilgohlari sifatida jahonga mashhurdir. Yurtimiz hududlarida 4000 dan ortiq arxitektura yodgorliklari joylashgan. Ularning ko'pchiligi YUNESKO nazoratida bo'lib, iqlim sharoitimiz sayyohlarni (turistlar) yil bo'yicha qabul qilishga qulaydir.

Xalqaro turizmni rivojlantirishda O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning chet mamlakatlarga rasmiy tashrif buyurishi, juda ko'p sohalarda shartnomalar imzolashi buyuk burilish bo'ldi.

Altendorf shahrida (Shvetsariya) O'zbekistonning savdo uyi ochilishi, 1995-yil Muruntovda «Zarafshon-Nyumont» qo'shma korxonasining tuzilishi muhim voqea bo'ldi. Zarafshon vohasi va Qizilqum sahrolari bo'ylab o'tgan qadimgi «Buyuk ipak yo'li» hozirgi davrning asosiy manzillariga aylandi. Muruntovda O'zbekiston-Amerika qo'shma korxonasi 24 soat mobaynida 37 tonna qazilmalarni elab, yuvib ishlab chiqaradi. Undan esa xalqaro andozalardagi oltin, kumush ajratib olinmoqda. Mazkur tadbirlar va asosiy faoliyatlar qadimgi Sharq va G'arb o'rtasidagi bog'lovchi markaz sifatida «Buyuk ipak yo'li»ning hozirgi davr talablariga xizmat qilmoqda.

Mamlakatda turizmni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining farmonlari, hukumat qarorlarida (3,4) aks ettirilishicha Toshkent, Samarqand, Buxoro, Xiva shaharlarida erkin savdo zonalar (shohobcha) tashkil etildi. Erkin savdo zonasi tushunchasi yangicha bo'lib, u xo'jalik faoliyatlarini tashkil qilish shakli hisoblanadi. Ular xalqaro miqyosda asosan, o'tgan asrning 50-yillarida, vujudga kelgan. 70-yillarda keng ravishda shakllanib, jahon miqyosiga aylangan. Hozirgi davrda jahon bo'yicha 700 dan ortiq erkin

savdo zonasi mavjuddir. Bular Vengriya va Yugoslaviya bojxona zonasi, Osiyo va Afrika mamlakatlarining ustama narxsiz (bezposhliniye) zonalari, Malayziya va Puerto-Riko ishlab chiqarish korxonalari, Braziliyaning chet elga chiqarish ishlab chiqarish korxonasi, AQShning tadbirkorlik va texnologiya erkin zonasi, Angliyaning tadbirkorlik zonasi, Germaniyaning erkin portlari (suv yo'li), Lixtenshteyn, Shveysariya va boshqa mamlakatlarning bank zonalari kabilardir.

O'zbekistonda erkin savdo zonalarining tashkil qilinishiga asosiy sabablardan biri shundaki, chet mamlakatlarning yurtimizga qiziqishlari, ya'ni tashqi savdoni tashkil etish, faoliyat ko'rsatayotgan yoki tarmoqli (turizm ham) kompleks va boshqalar faoliyatlarining shakli hisoblanadi.

Turistik erkin zonalarining madaniy-tarixiy markazlarda tashkil etilishi chet mamlakatlarning maxsus firmalari va kompaniyalarini jalb etish yo'li bilan ularga ma'lum darajada imkoniyatlar yaratishga to'g'ri keladi.

Shu asosda qisqa vaqtlar ichida turizmning moddiy texnikasini yaratish va ularni xalqaro me'yorlar hamda andozalarga yetishtirishning muhim omili, bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa tariqasida ta'kidlash lozimki, XVII asrdan boshlab turli urushlar xalqaro miqyosdagi savdo hamda madaniy aloqalarni susaytirgan va batamom tugatgan. Bu yilda "Buyuk ipak yo'li" ham to'la yopilgan. Markaziy Osiyo davlatlaridan yetishib chiqqan va jahonga mashhur bo'lgan Ibn Sino, Al-Forobiy, Al-Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy kabi buyuk siymolarning vatani XIX asr o'rtalariga kelib, o'z mavqeyini yo'qotdi.

Bugungi mustaqilgimiz, "Ipak yo'li"ning markazi sifatida uning mohiyatini qayta tiklamoqda. Bu orqali jahon xalqlarining o'zaro madaniy aloqalarini kengaytirish va rivojlantirish yo'lida ulkan tadbirlar amalga oshirilmoqda.

«Buyuk ipak yo'li» tarixini o'rganishda manzillarga bevosita sayohat qilishni davr taqozo etmoqda. Shu sababdan mamlakatimizda katta tadbirlar tashkil qilinmoqda.

O'zbek turizm kompaniyasining tashkil etilishi mamlakatda ichki va tashqi – xalqaro turizmni yangi talablar, davr talabi yuzasidan yuritishni taqozo qildi. Shuningdek, «Turizm to'g'risida»gi qonunning qabul qilinishi (1999) hamda turizm xizmatlari bilan bog'liq kadrlar tayyorlash, ularning faoliyatini maqsadli olib borish masalalari bilan bog'liq. Respublika hukumatining qarorlari (1999) turizmning shakl va mazmunlarini xalqaro andozalar asosida sayr (ekskursiya) va sayohatlarga (puteshestviye) aylantirdi. Shu sababdan Toshkent iqtisodiyot universiteti qoshida (avval madaniyat instituti) turizm bo'yicha fakultet tashkil etildi. Toshkent, Samarqand va Buxoro shaharlarida turizm kasb-hunar kollejlari ishga tushirildi. Ularning asosiy vazifasi ichki va xalqaro turizm faoliyati bilan bog'liq bo'lgan barcha malakalar bilan bo'lajak kadrlarni qurollantirishdan iboratdir. Bunda ekskursiya (sayr) va sayohatlarni tashkil qilishda mehmonlarni kutib olish, mehmonxonalarga joylashtirish, ovqatlantirish, ulovlar (mashina, poyezd va boshqalar) bilan ta'minlash hamda madaniy xizmatlar ko'rsatish kabi muhim hamda murakkab faoliyatlar mujassamlashgan. Mazkur xizmatlarga sarflanadigan moddiy texnik omillar (resurslar) davlat va o'z-o'zini boshqarish bilan yig'ilgan mablag'lardan foydalanish ko'zda tutilgan. Yana bir muhim jihati shundaki, sayyohatlar va ularga xizmat qiluvchilarning (mexanika, sayr manzillari, yo'llar va hokazolar) xavfsizligini muhofaza qilish ham alohida o'rin egallagan.

Demak, turizm xizmatlari va tashkiliy jihatlarini faqat joylardagi turizm kompaniyalari xodimlarining emas, balki davlat idoralari, jamoatchi tashkilotlar, xayriya jamg'armalari, fermerlar, homiylarning ham faol ishtirokini o'z ichiga olmoqda. Shu jihatdan olganda, barcha sohadagi kasb-hunar kollejlari, ayniqsa turizm kollejlari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quvchi yoshlar, talabalar turizmni tashkil qilish yo'llarini puxta egallashlari lozim bo'ladi. Buning uchun esa mazkur o'quv yurtlarida mutaxassis kadrlar faoliyatlarini kuchaytirish, o'quv va amaliyot (praktika) jarayonlarini maqsadli tashkil qilish kerak bo'ladi. Shu bilan birgalikda o'quvchi yoshlar va talabalarni dam olish

kuni, ta'til paytlarida bir kunlik va ko'p kunlik (5-6 va undan ortiq kunlar) piyoda yurish sayohatlarini (paxod) ham uyushtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki bo'lajak kasb-hunar egalari muhim bilimlar bilan birgalikda turizmning tashkiliy va amaliy xizmatlarini bilishlari zarurdir.

1.3. «Buyuk ipak yo'li»dagi manzillar va faoliyatlar

1.3.1. Manzillar haqida qisqacha bayon

«Buyuk ipak yo'li»ni o'rganish maqsadida olib borilayotgan qidiruv va sarguzashtlarda ishtirok etgan olimlar, mutaxasislarning (8) ta'kidlashicha, «Ipak yo'li» hamda ulardagi eng muhim manzillar haqida eng qadimgi olimlar ham ba'zi bir aniq ma'lumotlarni qoldirishgan.

Grek tarixchisi Gerodot (eradan avvalgi V asr) Yevropada karvon yo'llarining ochilishi haqida juda qimmatli dalillarni bayon etgan. U Axemenid mamlakatlarining yo'llarini shaxsan kezib o'tgan. O'zining ishlarida (yozma) «Shoh-roh» (Podsholar yo'li) haqida eslatgan. Demak, karvon yo'llari Axemenidlar davrigacha (eradan avvalgi VI asr) ham bo'lganligidan dalolatdir.

Gerodotning yozib qoldirishicha, qadimgi savdo karvon yo'llari, ya'ni «podsholar yo'li» Efesdan boshlanib, Egey dengizi qirg'oqlari orqali to qadimgi Lidiya Sardam markazigacha, undan esa qadimgi Elam (Eron) markazi Suzamga cho'zilgan. Gerodotning eslatishicha, Egey dengizidan fors (Persiya) ko'rfazigacha 14 ming stadiya (200 km.dan oshiq) masofa bo'lgan. Bu yo'lda «Shohlar mehmonxonasi va chiroyli qilib bezatilgan yotoqxonalar» mavjud bo'lgan. Boshqa yana bir grek tarixchisi Ksenafontning aytishicha, mehmonxonalar har 25-30 kilometrda qurilgan bo'lib, maxsus topshiriqlarni bajaruvchilar (elchi) hamda shaxsiy sayohatchilar, qidiruvchilar dam olishgan va hordiq chiqarishgan. Yo'lda boruvchilarning xavfsizligi davlat xizmatidagi kishilar tomonidan ta'minlangan.

«Podsholar yo'li»dan tashqari yana yaxshi qurilgan mahalliy yo'llar ham mavjud bo'lgan. Bular asosan «Podsholar yo'li»dan Markaziy Osiyogacha cho'zilgan.

Ptolomeyning «Jo'g'rofiy qo'llanma»sida yozilishicha, yangi eradan avvalgi III-II asrlarda Azov dengizidan quyi Povoljiya orqali Xorazmga, undan janubiy Sharqqa Amudaryo bo'ylab, «Podsholar yo'li»ga tutashgan.

Hozirgi Turkmanistonning janubidan «Podsholar yo'li» Reydan (qadimgi fors shahri Rag) Kasbiy darvozasi orqali Turkman-Xuroson markaziy vodiysiga (hozirgi Hirot) va undan esa Baqtriya orqali Fors ko'rfaziga qo'shilgan.

Eng qadimgi mualliflarning guvohlik berishicha, Amudaryo bo'ylab suv yo'li va ikki qirg'oq bo'yicha quruqlik yo'llari mavjud bo'lgan. Bu to'g'rida Xitoy manbalarida ham qayd etilgan, ya'ni Guyjuy (Amudaryo) bo'ylab suv yo'li Parfin savdogarlari suzib o'tishgan.

Mazkur yo'llar orqali eradan avvalgi IV asrda Aleksandr Makedonskiy ham sharqqa yurish qilgan. Aleksandr Makedonskiyning Samarqandda bo'lishi va Panjakentda qattiq, shiddatli jang olib borganligi haqida yuqorida bayon etilgan edi. U 326-yilda (eradan oldin) kichik ko'llar orqali Termizdan Baqtriyaga va Hindiqush orqali Hindistonga yo'l olgan.

Eradan avvalgi 312-250-yillarda Baqtriya va So'g'diylarning hududlari keng doiradagi Slev hokimiyatiga qaram bo'lgan. Podsho Selevkid va uning o'g'li Antiox Osiyo yerlariga greklarni olib kelib joylashtirgan. Ular urush va qo'zg'olonlarni bostirish yoki uning oldini olishga xizmat qilgan

Eradan oldingi II asrda savdo karvon yo'llari Baqtriya, So'g'diyona va Xorazmni Yevropa, Eron, Hindiston va Sibirni birlashtirgan. «Podsho yo'llari» davlatlar o'rtasida savdo ishlarinigina yuritib qolmasdan, balki joylardagi qadimgi tabiiy boyliklarni topish, ulardan turli xil sopol, temir, tilla, zarli buyumlarni yasashga, ularni muvodaga chiqarishga ham katta hissa qo'shgan.

Selevkid katta davlatni tuzib, Selevkidlar (312-64 eradan oldin) hokimiyatini uzoq vaqtlar ushlab turgan va «Tosh minora»ni (Hamennaya bashnya) (Beruniy tasviri bo'yicha Choch, ya'ni hozirgi Toshkent) Qora dengiz va Hindistonni birlashtirish rejasini tuzgan.

Bunda Amudaryo, Kaspiy dengiz va Hindiqush tog'laridagi daryolardan foydalanish ko'zda tutilgan. «Tosh minora» (Toshkent) o'sha davrlarda xalqaro savdo markazi va yarmarka o'tkazish manzili bo'lib hisoblangan. Chunki Baqtriya orqali Xitoyga, ya'ni Amudaryo orqali quyiga, Marv orqali Yevropaga, Taraz orqali shimolga, Sibirga kesib o'tish (chorraha) markazi hisoblanib, «oltin yo'l»ni tashkil etgan, ya'ni oltin va boshqa qimmatbaho buyumlarni sotish, olib o'tishga bu joy qulayligi bilan xizmat qilgan.

Yangi eradan avvalgi II asrda Osiyo yo'llari Xitoy sayyohlarining (puteshestvennik) diqqatini jalb etgan. Bunda sayyoh Chjan Syanning xizmatlari e'tiborga loyiqdir.

Bu davrga kelib, Selevkidlarning hukumronligi tugagan payt hisoblanadi. Uning o'rniga uchta katta hokimiyat: Parfiya davlati, uning tarkibida hozirgi Turkmaniston hududlari; Grek-Baqtriya podsholigi (sarstvo), uning tarkibida hozirgi Tojikiston va janubiy O'zbekiston hududlari va nihoyat Kangyuy yoki Kangxa (qadimgi Xorazm) vujudga kelgan. Grek-Baqtriya podsholigi va Parfiya davlatlari o'rtasida doimiy ravishda kurashlar bo'lib turgan. Chunki, Yevropaga o'tuvchi savdo yo'lining shu yerlardan o'tishi unga sabab bo'lgan.

Grek-Baqtriya davlati Zarafshon vohasidagi yerlarga va Parkanaga (Dovon-Farg'ona) ham ko'z olaytirgan. Bu hududlar Sibir, Sharqiy Turkiston va Qashqarga o'tuvchi savdo yo'llarini o'z ichiga olgan. Shuningdek, uzoq muddatlar davomida Sug'diylar koloniyalari bo'lib hisoblangan.

Zarafshon va Dovon (Farg'ona) vodiylari shimoldan kuchli bo'lib hisoblangan Kongyuy (Xorazm) tomonidan nazoratda bo'lgan.

Turli xil urushlar natijasida Amudaryoning ikki qirg'og'i va suv yo'li bekitilgan. Shu sababdan shimolda yangi savdo yo'li ochilib, ko'proq xizmat qilgan. Eradan avvalgi minginchi yilning oxirlarida Kangyuy orqali Yevropaga yo'l ochilgan. Bu yo'l savdo markazi va yo'llar kesishgan (chorraha) Shoshdan (Toshkent) boshlanib, shimolga Tarozgacha (Janbul) borgan. Bu joy sharqqa Chu vodiysi, shimolga va sharqqa yo'nalish beruvchi manzil bo'lgan. Sirdaryo qirg'oqlari orqali

Emba daryosigacha, ya'ni janubdan Amudaryo orqali kelgan yo'lining tutashishi, Embadan esa Volga daryosi o'tish amalga oshirilgan. Shu tariqa Qora dengiz yo'llari, keyin esa Qora dengizdan Suriya, undan Bobil (Vavilon) va boshqa joylarga o'tish imkoni bo'lgan. Ko'proq harbiy yurishlarda bu yo'ldan janubda ko'proq foydalanishgan.

Qadimgi davrlarda Shosh (Toshkent) orqali Dovonga (Farg'ona vodiysi) o'tish savdo yo'llari va undan Turfan, Sharqiy Turkistonga o'tishda Soymoyli tosh hududi, ya'ni Farg'ona tog'laridagi Qo'g'ot dovonida to'xtash, dam olishga to'g'ri kelgan. Shu sababdan bu yerdagi qoyatoshlarga turli yozuvlar, suratlar solinib, uzoq o'tmishdagi savdo yo'li haqida guvohlik bergan. Bu guvohliklar Turk- Qo'g'inot davridan oldin, ya'ni (II asr) "Buyuk ipak yo'li"ning boshlanishidan oldin yaratilganligini ba'zi mutaxassislar ta'kidlagan.

«Buyuk ipak yo'li» haqidagi ma'lumotlar I.O.Begurin va L.N.Guminevlarning «Xunnu. Srednaya Aziya v drevniye vremeni» (M.1960), nomli ilmiy tadqiqotida batafsil ifodalangan. Unda Xitoy «tarix otasi»ning muallifi Sima Syap estaliklari asos qilib olingan.

Sima Syap Sima Tanning o'g'li bo'lib, uning otasi (Sima Tan) eradan avvalgi II asr oxiri va yangi davrning I asridagi Xitoy imperatori U-Di saroyida astrolog (bashoratchi) bo'lib xizmat qilgan. Bu davrda Xitoy-Dovon (Farg'ona) urushi davom etgan. U «Shisan» (tarixiy yozma estalik) kitobini yozadi va unda «Nima uchun Xitoyning g'olibona qurolli ko'chmanchilar kuchini sindirolmadi?» – degan savolni birinchi bo'lib oldinga qo'ydi.

Xitoy imperatori U-Di Xunlar bilan kurashish yo'lini topish va ittifoqchilarni izlash maqsadida Yuechji (Turklar qabilasi) botir va harbiy amaldori Chjan Syanni sayohatchi sifatida ularning yurtiga safarbar etadi. Lekin u Xunlarga asir bo'lib tushadi. Bu voqea taxminan eradan avvalgi 158-154-yillarga to'g'ri keladi. Chjan Syan Xunlarda 10 yil asr bo'lib turadi va keyin Dovonga (Farg'ona) qochib o'tadi. Dovonliklar uni yaxshi qabul qiladi. Undan Xitoy to'g'risida ma'lumotlar oladi. Keyin uni yo'lboshchi (provodnik) qilib tayinladi va u So'g'diyona orqali Baqtriyaga (Yuechjilar yurti) o'tadi. Baqtriyaliklar

Xunlar bilan jang qilish to'g'risidagi Xitoy taklifini qabul etmaydi. Keyin Chjan Syan qaytib keladi va Dovon orqali Xitoyga o'tishga urinadi, lekin Xunlar uni yana asirga tushiradi. Eradan oldingi 120-yilda u Xitoyga qochib o'tadi. Keyin imperator U-Diga Dovon haqida batafsil gapirib beradi. Bunda tog'lardagi chorvalar, Mirzacho'ldagi ko'chmanchi Kangyuy mamlakati, Kaspiy dengizi atrofidagi Yansay (antax) aholisi, Ansi (Parfiya) – davlati (Markaziy Osiyo va boshqa) haqida hikoya qiladi. Dovon xalqidan Tyao-Chji (Mesopotamiya) – G'arbda va Shendu (Hindiston) – Janubiy Sharqdagi davlatlar borligini eshitadi va keyinchalik u o'sha yerlarga sayohat qiladi.

Bu voqealarni eshitgan Xitoy imperatori Ansi, Yansay (Sarmatiya) Tyao-Chji va Shendu, hatto Ligan (Rim) mamlakatlariga elchilarni yuboradi. Bu to'g'risida rimlik tarixchi Lusiy Aney Flor (eradan oldingi II asrda yashagan) Serlar (Xitoy) elchisi haqida imperatori Augustga yozadi.

Xitoy savdo va aloqa yo'li shimolga ko'proq qaratilganligi sababli, janubiy yo'l asta-sekin o'z faoliyatini susaytiradi.

Chjan Syan Dovondan (Farg'ona) arpa, bodring urug'lari, uzum, anor, anjir, yong'oqlar keltiradi va bu donlar hamda mevalarni ekib, ular ko'paytiriladi.

Chjan Syan imperatorga Dovon va uning xalqi, ishlab chiqaradigan turli mahsulotlari haqida hikoya qilib beradi. Buyumlarni bezashda oltin va turmush sharoitida asaldan foydalanishlari, lekin temirni bilmasliklari, shaxsiy puli (monet) yo'qligini aytadi. Dovonda 70 ta shahar borligini, ya'ni Yu-gen yoki Gu-shan (Uzgan), Ershi (hozirgi Marhamat), Axsikent, O'ratepa kabilar.

Chjan Syan 25 yildan keyin (eradan oldingi 123-119) Dovonga yana qaytib keladi. Mahalliy xalq tinch ravishda savdo qilishga intilgan va «Ipak yo'li»ning o'tishi haqidagi xabarni eshitib g'oyat xursand bo'ladi. Shu tariqa II asrning (eradan oldin) 20-yillarida Farg'ona vodiysida «Ipak yo'li» ochiladi.

Xitoy bilan savdo-iqtisodiy aloqalarni shakllanishi va rivojlanishi O'rta Osiyoning janubiy xalqi Grek-Makedonskiy hukmronligidan ozod bo'lish va mustaqil davlatlar tuzish davriga to'g'ri keladi.

Shu davrning madaniyati va san'atidagi xususiyatlar shundaki, mahalliy, greklarning to'qimachiligida Hindiston, Xitoy va Eron bezaklari, chizgilari paydo bo'la boshladi.

Eradan oldingi 105-yilda Xitoy elchisi Che Lin Dovonga keladi va oltin, kumushga bir necha otlarni sotib olmoqchi bo'ladi. Chunki, Dovon otlari chopqir, yuk tortuvchi, chiroyli bo'lgan. Xitoy imperatorining buyrug'i asosida bir nechta «Samo otlari»ni (Nebesny koney) va 3000 baytalni sotishlarini dav'at etdi. Lekin dovonliklar bunga rad javobini qilishadi. Natijada elchi mahalliy oqsoqollarni so'kib, haqorat qilgan va «oltin otlarni itarib» qaytib ketgan.

Haqoratlangan dovonliklar Xitoy elchisining karvoniga hujum qilishgan, elchixonani vayronaga aylantirib, mol-mulklarini talon-taroj qilishgan.

Voqeadan xabar topgan Xitoy imperatori dovonliklarning kuchsizligidan foydalanib, 6 ming boshqa qabiladagi kishilar va bir necha o'n minglab yosh «Xitoy bezorilari»ni jangga yuboradi. Shu tariqa Xitoy-Dovon urushiga sabab topadi.

Eradan oldingi 104-yilda Xitoy dovonga qarshi harbiy yurish qiladi. Asosiy maqsad Dovon markazi Ershi shahrini egallash va arg'umoqlarga ega bo'lish edi. Urush ikki yil (104-103) davom etadi va «Ipak yo'li» yopiladi.

Xitoy jangchilari shimoliy «Ipak yo'li»ni to'la egallash va Xunlarni o'ziga qaratish uchun katta jang qilsada, ular maqsadga erisha olmaydi, juda ko'p mingli askarlari (170 ming atrofida) va otlaridan judo bo'lishadi.

Xullas, Xitoy imperatorlari o'z atroflaridagi mamlakatlar (Xun, Dovon) bilan uzoq vaqtlar jang qilishdi. Shuningdek Kongyuy (Xorazm) bilan aloqalarini yaxshilay olmadi.

Eradan oldingi I asr oxirlari va yangi eraning I asr boshlarida Xitoyning «Ipak yo'li» So'g'dlar va Baqtriya vositachiligida G'arb bilan

bog'landi. Bu davr butunlay boshqacha davr edi, ya'ni Markaziy Osiyoda Kushon podsholigi (hukmronligi) davlati vujudga kelgan edi.

1.4. Kushon podsholigi va Eftalitlar davlati davrida savdo hamda iqtisodiy-madaniy aloqalar

Tarixiy manbalar, xalqaro turizm ekspeditsiyalarining (8) ma'lumotlariga qaraganda Eradan avvalgi I asr oxirlaridan tortib, to Yangi eraning IV asrigacha Markaziy Osiyoda Kushonlar davri nomi bilan yuritilgan davlat vujudga kelgan. Qadimgi yuzchi (yuechji) qabilalari besh bo'lakka ajralgan, ya'ni Xyuti, Shuanmi, Guyshuan, Xise va Dumlar (Xitoy manbalari o'z tillarida shunday ifodalangan). Yuzchilar birlashmasining to'xtalar qabilasidan chiqqan Kioszyukyu (Kadfiz) yuz yildan ortiq vaqt ichida o'zini Kushonlar podshosi deb e'lon qilgan. U Ansi (Parfiya) yerlarini bosib oladi, Hindiqush janubida joylashgan Puduni (Paropomisadlar) va Gibanni (Qobul) yakson qiladi. O'zining siyosiy markazini esa Hindistonning Shimoliy-G'arb tomoniga ko'chiradi.

Yangi eraning I asr boshlarida Kushonlar podshosi Kadfis I Xorazm va So'g'ddan tortib Hindgacha hamda Pomirdan Parfiyagacha bo'lgan yerlarni o'ziga qo'shib olgan. Kangxa (Xorazm) davlati Xunlar va Xitoy bilan kurashlarda ancha kuchsizlangan bo'lsa-da, mustaqil edi. Kadfis I ning vorisi Kadfis II (51-78). Hindistondan Banorasgacha bo'lgan yerlarni o'ziga qaratadi. Shu tariqa Hindistondagi Grek-Baqtriya hukmronligiga chek qo'yadi. Kushonlar podsholigining eng rivojlangan davri Kanishka (78-123) podsholigiga to'g'ri keladi. Siyosiy markaz Peshavar (Shimoliy Hindiston) bo'lib hisoblangan.

Kanishkaning Xitoy malikasiga uylanishi Kushonlar va Xitoy o'rtasida nizo chiqaradi. Kanishka quda-elchilarni asrga olish uchun Sharqiy Turkistonga 60 ming jangchilarni yuboradi. Lekin ular mag'lubiyatga uchraydi. Lekin 105-yilda Xo'tan, Qashqar va Yorkent Xitoydan ajralib chiqadi, keyinchalik esa ular Kushonlar podsholigi tarkibiga qo'shiladi. Kushonlar juda katta kenglik yerlardagi «Buyuk ipak yo'li»ning egasi bo'lib oladi.

Kanishka G'arb mamlakatlari bilan aloqa bog'laydi. 90-yilda Kushonlar elchixonasi Rimda tashkil etiladi. II asrda esa yangidan elchixonalar tashkil qilingan.

Xitoy bilan savdo aloqalarini o'rnatilishi (eradan oldingi II asr) Kushonlar podsholigi davrida ancha kengaytirilib, mustahkamlangan. Kushonlar savdo aloqalarini Sharqda Xitoy, Janubda Hindiston, G'arbda Eron orqali Suriya, Rim va shimolda Xorazm orqali sharqiy Yevropa yo'nalishlari bo'yicha olib borgan. Bu davrlarda savdoda asosan Xitoy shoyi-ipagi, matolarga gul soluvchi rangli bo'yoqlar, sopollardan yasalgan buyumlar, oltin, kumush, zar va turli xil buyumlar ko'p ishlatilgan. IV asrga kelib Kushonlar podsholigi yemirilib, uning o'rniga Massagetlar qabilasi hukmron doiraga aylangan. V asr oxiriga kelib esa, Kushonlar yeri Eftalitlarga birlashadi. Eftalitlar eng kuchli Massagetlar qabilasining bir bo'lagi bo'lgan.

Eftalitlar 457-yildan boshlab Chag'aniyon, Toxariston va Badaxshonni o'ziga birlashtirgan. Ularning podshosi Vaxshuvor Sosoniylar (Eron) shohi Peroz bilan jang olib boradi va uni asrga oladi. 484-yilda shoh Perozni asirdan qutqazib uning o'rniga kichik o'g'lini Kavot asirga qoldiradi. Shu yili Vizantiya yordamida 3-marotaba harbiy yurish qiladi. Lekin o'z askarlari bilan qamalga tushib qoladi va halok bo'ladi. Shundan keyin Eftalitlar Marvni istilo qilib oladi. Sharqiy Eron, Shimoliy Hindiston va Sharqiy Turkistonni birlashtirib, Markaziy Osiyoni hukmron doiraga aylantirgan.

Tarixiy manbalarda ko'rsatilishicha, Eftalitlarning Gurgan (Eron chegaradoshlari bilan), Balx (Balxan) kabi shaharlari bo'lgan. O'sha davrlarda Eftalitlarning asosiy shaharlari so'g'dlarning joylarida bo'lgan, ya'ni Samarqand, Kushaniya (Kattaqo'rg'on), Maymurg (Samarqanddan 7 kilometr narida) uning yonida Revad kabilar bo'lgan. Revad Samarqandga nisbatan mavqeyi baland bo'lgani uchun bu yerga Xitoy o'z elchisini yuborgan.

Eftalitlar Kasbiy dengizi portlarida «Ipak yo'li»ning egasi sifatida Eron, Vizantiya, Hindiston va Xitoy bilan savdo aloqalarini kengaytirgan. 516-yil So'g'ddan (Maymurg) Xitoyga elchi yuborilgan.

Kushonlar davridagidek Eftalitlarda ham Xitoy va Vizantiya o'rtasidagi savdo aloqalarini yuritishda So'g'diyona asosiy manzil bo'lib hisoblangan. Lekin bu davrlarda Sosoniy eronlari ham o'rtada vositachilikka tarafdor bo'lishgan. Xitoy va Vizantiya o'rtasidagi «Ipak yo'li»da asosan savdo shoyi-ipak, shisha, qimmatbaho toshlar, turli xil bo'yoqlar ishlatilgan.

Eftalitlar jahon savdo bozoriga chiqishga harakat qilgan. Lekin o'zining pul (tanga)lari bo'lmagan. Shu sababdan Xorazm, Eron, So'g'd tanglelaridan foydalangan.

Eftalitlar yozuvida turklar, eronlar va boshqa tillar ishlatilgan. Avvallari Rim va Suriyaning rangli shishalarini Xitoyga o'tkazgan bo'lsa, keyinchalik bu ishlarni eftalitlar o'zlari ishlab chiqargan va Xitoyga sotgan. Xitoy imperatorlari rangli shishalarni o'zida ishlab chiqarishni yo'lga qo'ygan va ularni saroylar, savdo markazlarida devorga o'rnatib katta madaniyatga erishganlar. Shu tariqa xitoyliklar eftalitlardan rangli shishalarni ishlab chiqarishni o'rganganlar. Sharq va G'arb o'rtasidagi madaniy va savdo aloqalari ancha yuqori ko'tarilgan.

1.5. Turk qozonati davrida «Buyuk ipak yo'li»ning yo'nalishlari

VI asrning ikkinchi yarmiga kelib turli qabilalar va xalqlar negizida Oltoy va Yettisuv (Semirechye) davlati yuzaga kelib, ular Turk qozonati nomi bilan yuritilgan va o'z hokimiyatini Markaziy Osiyo xalqlariga o'tkazgan. Bu eftalitlar podsholigiga batamom chek qo'yilganligining dalolati bo'lgan. Bunda qo'shni Eron mamlakati hech qanday e'tiroz bildirmagan. 563-567-yillarda Eftalitlar tor-mor etilgan keyin esa Eron turli xil sabablar (vaj) bilan turklarning Markaziy Osiyoga o'rnashib olishiga qarshiliklar ko'rsata boshladi. Bunda eng asosiy sababni Eron o'ziga eftalitlarning ba'zi joylarini qo'shib olish va so'g'dlarning Vizantiya shoyi-ipak savdosiga xalaqit berishdan iborat edi.

Eftalitlarning qarshiliklarini yenggan turklar sahrolarni zabt etib Volgagacha yetib bordi va yana davom etishni hal qilishmadi. Shu tariqa cho'lni So'g'diyona bilan bog'lab eng muhim bo'lgan savdoning

rivojlanishiga imkoniyat yaratdi. Shuning uchun So'g'diyona savdogarlari turklarga yon bosdi, avvaldan egallab kelgan karvon yo'llarini o'zida saqlab qolishdi. Turklar Markaziy Osiyoni o'zlarining bir qismi sifatida savdo yo'lini bog'lovchisi qilib Sharq va G'arb savdo aloqalarini kuchaytirdi. Eftalitlar esa tog'larga qochib ketishdi. Ularning avlodlari Pomir tog'larida yashab, Abdel nomi bilan bizning davrimizgacha yetib kelgan.

VI asrda Turk qozonati eftalitlar va shimoliy Xitoy podshohliklarini tugatib, Sharq va G'arb savdo yo'liga hukmronlik qila boshladi. Bunda turklar shimol va janubda (Pomir orqali) Yangi karvon yo'llarini ochadi. Bu yo'llar juda qiyin va o'tish uchun murakkab bo'lgan. Markaziy Osiyo karvon yo'llarida esa dam olar edi.

Savdo yo'li sifatida Qizil dengiz va Hind okeani xizmat qilib Xitoy va Yevropa mamlakatlari o'rtasida savdo va madaniy aloqalar o'rnatildi.

540-yillarda Vizantiya va Eron o'rtasida urush boshlanadi. Xomashyo yetishmasligi sababli Suriyada shoyi to'qish manufakturasini tarqalib ketdi. 570-yillarda Xisrav Anushervon Yamanni egalladi. Bu holat Vizantiyani Qizil dengiz va Hind okeani orqali savdo yo'lini to'sib qo'ygan edi. Bu davrda Turk qozonati siyosiy mavqeyiga ega bo'lib Xitoydan ipak-shoyini ola boshladi va o'z manfaatlariga ishlatdi. So'g'dlar eftalitlarning turklar tomonidan tor-mor qilinishiga xursand edi. Chunki ularning Osiyo hududlarida erkin va to'siqsiz savdo qilishi ishlab chiqarishga sharoitlar vujudga kelgan edi. Shu tufayli so'g'dlar Xisrav Anushervonga elchi yuborib savdo qilish va Yevropaga chiqishga imkoniyat so'ragan edi. Lekin Eron shohi buni ep ko'rmadi. Chunki Yefrat bo'yicha vizantiyalik ko'p mingli askar turar edi. Ular savdo mollarini tortib olishi aniq edi.

Turklar Vizantiya bilan ittifoq tuzib 568-569-yillarda Eronga qarshi yurishni rejalashtiradi. Shu sababdan Konstantinopoldagi Yustin II saroyiga so'g'd savdogari Mannaxni elchi qilib yuboradi. Unda Vizantiya bilan vositachisizlik yo'li bilan (Eronsiz) savdo aloqalarini yuritishga erishish va'da qilib qo'yiladi. Monax Istam nomidan sovg'a-salomlar va xat bilan Eronning qaramog'ida bo'lgan davlatlarni chetlab

o'tadi. Monax Shimoliy Kasbiy dengizini chetlab Kavkaz tog'lari bo'ylab o'tib oladi. Yustin II turk elchisi bilan yaxshi muloqotda bo'ladi va eftalitlar holidan so'raydi. Elchi eftalitlar shaharlarda yashaydi, shaharlarni turklar boshqaradi, deb javob qiladi. Keyin Vizantiya ham o'z elchisini qo'shib turklarga yuboradi va ular So'g'diyona yerlari orqali o'z yurtlariga qaytib keladi, ya'ni elchilar Kavkaz, Volga, Orol (Shimoliy Kaspiy dengizini chetlab) Xorazm, Sirdaryo yoqalab o'tishgan. Bu davrda Turk qozonati podshosi Istemining mahkamasi Tekes daryosi vohasida (Kuchidan shimolroqda), ya'ni Sharqiy Turkistonda joylashgan bo'lgan. Turk podshosi Vizantiya elchisi Zemarx bilan bo'lgan muloqotida ipak-shoyi savdosini vositachisiz amalga oshirish Eronga qarshi urush qilish masalalari aytiladi. Shoyi savdo masalasi hal bo'lmadi. Chunki bu vaqtlarda Vizantiya ipak-shoyini ishlab chiqarishga erishgan va vositachisiz savdo qilishga erishgan edi. Vizantiya turklardan faqat Eronga qarshi jang qilishda yordam so'ragan edi xolos.

VI asrning 70-yillarida Eron va Vizantiya o'rtasidagi urushlar yosh Turk qozonati davlatining erkin rivojlanishiga imkoniyat yaratgan edi. Xitoyda esa imperatorlik kuchaya boshlagan edi. Bundan turklar foydalanib qolishdi, ya'ni Xitoyga qarshi zarbalar bera boshladi. Har yili ming bo'lak shoyi va o'lponlar (soliq) to'lashni majbur qilgan. Xitoy hokimiyati tepasiga Suy sulolasi (dinastiya) kelganligi (589-617) sababli turklarning Xitoy bilan dastlabki janglaridayoq mag'lubiyatga uchradi. Ocharchilik va kasallik hukm surib turklar Xitoy imperatori qaramog'iga o'tadi. Kambag'allar esa Buxoro vohasiga qocha boshladi. Ular mahalliy xalq bilan birlashib turk shahzodasi Obro'yga qo'shiladi hamda Paykentdagi qo'zg'olonda ishtirok etib shaharni zabt etishadi.

1.6. Arablar istilosi davrida «Buyuk Ipak Yo'li»ning sayohat manzillari

813-yilda Xalif al-Mamun Xurosonning taniqli yer egasi Tohir ibn Husainni Xuroson va Movarounnahr hokimi qilib tayinladi. Tohir o'z hokimiyatini mustaqil davlat qilish edi. Lekin u favqulodda vafot etdi.

Al-Mamun 822-yilda mazkur hokimiyatni Tohirning o'g'li Abul Abbos Abdallahga beradi. Shu tariqa tohiriylar sulolasi boshqaruvi Hirotda boshlanadi.

Bu davrda Movarounnaharda Asad ibn Samon xalifati va uning o'g'illariga bo'linish bo'lgan edi. Ular Samarqandda xalifachilikka qarshi qo'zg'olon boshlagan va shaharni egallagan. Rofe ibn Laysga qarshi jiddiy tadbirlar ko'ra boshladi. 819-820-yillarda Xalif somoniylarni ba'zi viloyatlar va Movarounnahr shaharlariga hokim etib tayinladi. Nuh ibn Asadga Samarqandni, Ahmad ibn Asadga Farg'onani, Yahyo ibn Asadga Shosh va Ustrushanni bo'lib berdi.

Xuroson va So'g'd Xalifga ma'lum bir vaqtgacha soliq to'lab turdi. Keyinchalik esa mustaqil siyosat yuritib, o'zining harbiy qismini tashkil etdi va mustahkamladi. Shuningdek, ko'plab rabotlar (qasr) qura boshladi.

Bu sohada Ahmad ibn Asad Farg'onada (819-820, 864-865.) ko'proq faollik qilib, Movarounnahrda katta va keng davlat tuzdi. Uning siyosatini o'g'li Nosir (864-892) Samarqandda turib davom ettirdi. 874-yilda Buxoro vakillari Nosirga murojaat qilib, uni o'z qaramog'iga olishni taklif etadi. Nosir Buxoro kichik ukasi Ismoil ibn Ahmadni (874-907) tayinladi. Movarounnahrni o'z qo'liga olishi uchun aka-ukalar o'rtasida nizolar paydo bo'ldi va 888-yilda o'zaro urush qilib, bunda Nosir mag'lubiyatga uchradi.

Ismoil cho'l va Eron bilan aloqani yaxshiladi va mamlakatning ichki qurilishlari bilan shug'ullandi.

Movarounnahrda bu davrda qishloq xo'jaligi va mayda hunarmandchilik rivojlanadi. Zandonda qog'oz, matolar ishlab chiqarish kuchaydi, bu xalqaro bozorda katta ehtiyojga ega edi.

Tarixchi Narshaxiyning yozishicha «Matolarni barcha viloyatlar olib chiqadi, ya'ni Eron, Fors, Hindiston va boshqalar».

Eskijketda paxtadan ko'p matolar tayyorlanib, unga ham ehtiyoj kuchli edi. Buxoroning boshqa shaharlarida ham bu kabi ishlab chiqarish va savdo faoliyati ancha rivojlangan edi.

Markaziy Osiyo shaharlari, Eron, Movarounnahr va Xorazmdan juda ko'p xil buyumlar savdoga keltirilgan. Buxorodan esa qorako'l teri, yog', moy (sochni moylash uchun), yumshoq matolar, nomoz o'qish gilamlari, gilamlar, mehmonxonalarda to'shach uchun gilam, sholchalar, ot egarlari va Tabariston matolari savdoga chiqarilgan.

Samarqand katta hunarmandchilik savdo markaziga aylangan. Bu yerdan «Samarqand matolari», kumushrang matolar, parcha, satin va boshqa rangdagi matolar turklarga, qizil, sariq, ola-bula matolar, ro'mollar, kiyimlar, qayish, belbog'lar, katta mis qozonlar, yong'oq va boshqa ko'p mahsulot bozorga chiqarilib turilgan.

Andijondan (Robijon) qizil jundan qilingan chakmonlar (plash), rangli idish-buyumlar, oltingugurt kabi buyum va ashyolar ishlab chiqarilgan. Dizakdan (Jizzax) yaxshi junlar, kiyimlar, mis hamda temirdan yasalgan buyumlar ishlab chiqarilib, savdoga qo'yilgan. Asbarda toshko'mir kovlab olingan. Farg'onada Neft kovlab olinib, uni sopol ko'zalarga solib savdoga chiqarishgan. Bu esa abbosiylarning harbiy kuchlarida ko'p ishlatilgan. Keyinchalik esa neftni qipchoqlar ham iste'molda qo'llashgan.

Savdo ishlarida Xorazm juda katta rol o'ynagan. Bolgarlardan turli xil kiyim, temir buyumlar, meva-sabzavotlar, ozuqalar, uy hayvonlari, parrandalar keltirilgan. Xorazmda esa quritilgan mevalar ko'p bo'lgan. Turli xil ozuqalar, kiyimlar, baliq va boshqa iste'mol mollari Termizdan keltirilgan. Somoniylar davrida Markaziy Osiyo savdo karvonlarining eng ko'p o'tish joyi va savdo markaziga aylangan. Sharq va G'arbni savdo bilan bog'lash, shuningdek janubiy-sharqiy Yevropa, Eron va Kavkazni mo'g'ullar hamda Xitoyi bir-biriga bog'lashda xizmat qilgan.

Abbosiylar xalifaligi davrida (VIII-IX) savdo karvonlari ko'proq mol tashish bilan e'tiborga qaratilgan bo'lsa, tohiriylar davrida esa kundalik ehtiyojga zarur bo'lgan oziq-ovqatlar, hunarmandchilik uchun xomashyolarni keltirish bilan faoliyat ko'rsatishgan.

Eng jonli savdo karvon yo'llari Osiyoodi mamlakatlaridan mo'g'ullar va Xitoygacha bo'lgan oraliq edi. Bu yo'l qadimdan Bag'doddan Hamadon, Nishopur, Marv, Amul, Buxoro, Samarqand,

Shosh, Binket, Taroz, Qulan, Marki, Bolasog'un, Suyob, Issiqko'ning janubiy qirg'oqlari, Sharqiy Turkiston orqali Xitoyga yetib borgan.

Savdo, sayohat va madaniy aloqalarga xizmat qilgan karmonlarning hajmi (miqdori) xilma-xil bo'lgan. 922-yilda al-Muqtadir xalifaligidan Bulg'or podsholigiga yuborilgan karvonlar tarkibida 3000 ot va tuyalar hamda 5000 odamlar bo'lgan (8-47).

1.7. XI-XIV asrlarda savdo va sayohat yo'llari

X asr oxirlarida Yettisuv va Sharqiy Turkistonda katta o'zgarishlar yuz berdi. Qarluq, Chichil, Argu, Yog'ma kabi ko'p qabilali turklar buddist, xristian, shamanist va h.k. bo'lib, 960-yilda islom diniga birlashdi. Uyushgan qabilalar va xalqlar Qoraxoniylar (Qora – xalq, xon – boshqaruvchi) davlatini tuzishga muvaffaq bo'ladi. Uning tepasida Xorun ibn Mussa ibn Sabuq (arabcha, turkcha nomi noma'lum) turadi. Xorun ibn Mussa (yoki Bog'raxon) Yettisuv va Qashqirni, Shosh, Farg'ona va Qadimgi So'g'd yerlarini boshqaradi. Somoniylar davlatida bu davrda Nuh II ibn Mansur (967-997) turar edi.

992-yil Xarjenga (Malik raboti yaqinida) tor-mor bo'lgach, jangsiz Buxoroni qo'lga oladi. Nuh poytaxtni tashlab, Samarqandga ketadi. Bog'raxon esa kasal bo'lib qolib, vatani Qashqarga qaytadi. Lekin u yo'lda vafot etadi. Qoraxoniylar harakatining boshida Nosir bo'ladi va 996-yil Buxoroga bo'lgan hujumini qayta davom ettiradi. 999-yil Buxoroning yyengilishi sababli qoraxoniylar Movarounnahrni bosib olishni mo'ljalladi.

Bu vaqtda G'aznada Xurosonni boshqarish huquqini Bag'dod xalifaligidan Mahmud G'aznaviy olgan edi.

X asrda Somoniylar davlati o'rniga ikkita yangi davlat tashkil etildi. Uning biri Qoraxoniylar, ya'ni Qashqardan Amudaryo bo'ylarigacha; Sharqiy Turkiston, Yettisuv, Shosh, Farg'ona va qadimgi So'g'd yerlari edi. Ikkinchisi esa G'aznaviylar – Shimoliy Hindiston chegaralaridan tortib, deyarli Kaspiyning janubiy qirg'oqlarigacha bo'lgan yerlar hamda Afg'oniston va Eronni o'z ichiga olgan edi.

Mahmud Gʻaznaviy oʻz podsholigi davrida (998-1030) 17 marta Panjob, Kashmir va hindlarning boshqa viloyatlariga bosqinchilik va talon-tarojlik yurishlari uyushtirgan. Koʻp miqdordagi qimmatli boyliklarni karvonlarga toʻldirib Gʻazna va boshqa shaharlarga keltirdi. U saroylar, masjidlar, madrasalar qurdi. Gʻaznaviy Qashqarda turgan qoraxoniylar boshligʻini eʼtirof etar edi.

Qoraxoniylarning Mahmud Gʻaznaviy bilan bir necha bor jangga kirishishida Amudaryoda savdo yoʻlini egallash asosiy maqsad qilib qoʻyilgan edi. Bu harakatlar Sharq va Gʻarb savdo-iqtisodiy aloqalarga ancha putur yetkazdi. Shu sababdan sayyohlar, sarguzashtchilar, qidiruvchilar harakatini ancha pasaytirib yuborgan edi.

Bunday notinch paytlarda Xorazm qoraxoniylarga ham gʻaznaviylarga ham qoʻshilmagan edi. Xorazm Volga boʻyidan Markaziy Osiyo orqali Moʻgʻuliston va Xitoyga oʻtishi va ikkinchi tomondan esa Eronga oʻtishida oʻrta-oraliq boʻlganligi uchun savdo ishlari ancha rivoj topgan. Bu vaqtda Gus choʻllaridan (Qoraqum, Qizilqum sahrolari) Xorazmning chegara bozorlariga mollar, goʻsht, jun keltirib sotilgan.

Gʻaznaviyning harakatchanligi va diplomatik qabul qilishlari unga qoʻl keldi. Yaʼni 1017-yilda Xorazm mustaqilligini yoʻqotib gʻaznaviylar davlati tarkibiga kiritildi.

XI asrning birinchi yarmida turk saljuqiylar (turkman qabilalari) harakati boshlanadi. 1040-yilda Mahmud Gʻaznaviy turkmandan yyengiladi, Shu sababli vayronaga aylangan gʻaznaviylar davlati oʻrniga saljuqiylar davlat paydo boʻlgan. Eronning shimoliy va shimoliy gʻarb yerlarining koʻp qismini, shuningdek Marv, Xurosonning koʻp joylari, Tusa viloyati, Hirot va Seystonni oʻziga qaratadi. Saljuqiylar davlatining boshligʻi Toʻgʻrulbek (1038-1063) boʻlib, u tezda Iroq, Ajam (Fors irkom), Ozarbayjon, Kurdiston va Koʻzistonni bosib oladi. Bagʻdodga kirib Xalifni uning nomiga xutba oʻqishga majbur etadi.

Qoraxoniylar va saljuqiylar oʻrtasida Balx va Toxaristonni egallash uchun kurashlar boshlanadi. Bu kurash XI asrning ikkinchi yarmigacha davom etgan.

So'g'dning g'arbida XI asrda Malik raboti qurildi. Bu Karmanadan 26 km, Buxorodan esa 120 km uzoqda joylashgan. Bu rabot XVII asrgacha savdo yo'lida xizmat vazifasini o'tagan. U faqat XIX asrda qarovsiz qolgan.

G'arbiy So'g'dda tarixiy-madaniy joylar ko'p qurilgan. Ayniqsa Buxoroda o'tgan podsholar, ulamolar va katta boylik egasi bo'lgan ishbilarmonlar juda ko'p qasrlar, masjidlar, madrasalar, mehmonxonalar, sayyohlar uchun dam olish maskanlarini qurdirgan.

1130-yilga kelib qoraxoniylar Movarounnahrni boshqarib turib mustaqil bo'lsa-da, o'z mavqeyi va boshqaruvchilik faoliyatini yo'qotgan edi. XII asrda feodal hukmronlik yemirilishidan foydalangan. Sharqdan kelgan qoraxoniylar hozirgi Qirg'iziston yerlarini bosib oladi. Keyin ular Shosh, Farg'ona, Zarafshon vodiysi va Qashqadaryogacha yetib keladi. Samarqand yaqinida qoraxoniylar podshosi Mahmudni taslim qiladi. Qoraxoniylar Samarqand va Buxoroni o'ziga qaratib oldi, lekin o'zlarining kuchini mustahkamlamadi.

Bu jarayonlardan Xorazm shohi Otsiz foydalandi. U 1141-yil Marvni bosib oldi. Nishopurga kelib, o'z siyosatini o'tkazmoqchi bo'ldi va saljuqiylar sultoni Sanjarni pisand qilmadi.

1153-yil ko'chmanchi o'g'uzlar Sanjar Sultoning askarlarini tor-mor qildi va o'zini asirga oldi, lekin 1156-yilda Otsiz o'zining safdosh sultoni Sanjarni asirlikdan qochishiga yordam berdi. Ammo u saljuqiylar davlatini tiklamasdan 1157-yilda vafot etdi.

Otasining siyosatini davom ettirish uchun II-Arslon (1156-1172) saljuqiylar va qoraxoniylarning Xorazmdagi vayronaga aylangan davlatini qayta tiklamoqchi bo'ldi. Ammo u 1172-yil qoraxoniylarga qarshi jangda halok bo'ladi.

Xorazm shohlarining kuchli va birlashgan katta davlatini tashkil qilish II-Arslonning o'g'li Tekash zimmasiga tushadi.

1175-76-yillarda Tekash Xurosonni egallash uchun jang olib bordi. Movaronnahrga yurish qildi, Buxoroni egalladi. 1187-yil Nishopurni, 1192-yil Rey, 1193-yil Marvni egalladi. 1184-yil G'arbda saljuqiylarni tor-mor qilib, abbosiylar xalifaligi (Iroq) chegarasiga yetib bordi. 1196-

yilda xalifalikni yengib Iroqqa kirib bordi, ammo u 1200-yilda vafot etdi.

Xorazmga Muhammad (1200-1220) shoh bo'ladi. U katta kuch to'plab qoraxoniylarni yengadi. Buxoro dehqonlarining qo'zg'olonlarini bostirib, ularni o'ziga qaratadi. Samarqand hokimi Osmon bilan Muhammad birgalikda Yettisuv va Sharqiy Turkistonga yo'l olishadi va Gurxon kuchluk ustidan g'olib keladi. U o'zini «Ikkinchi Iskandar» (Aleksandr) yani «Sanjar Sulton» deb atadi va uzukka «Ollohning yerdagi soyasi» deb shakl solishni buyuradi.

1121-yilda u qizini Samarqand hokimi Osmonga turmushga beradi. Samarqandliklarning to'y karvoni aholiga zarba bera boshladi. Samarqandliklar bunga chidolmay qo'zg'olon ko'taradi va Osmonni asrga oladi. Buni eshitgan Muhammad harbiy kuch yuborib, Samarqandni uch kun ichida vayronaga aylantirishni buyuradi. Shunda 10 ming aholi hamda Osmon halok bo'ladi.

Xorazmshoh yerlarini birlashtirish uchun harakat qilib yurganda, uzoq Mo'g'ulistonda Chingizxon boshchiligida ko'chmanchi feodal davlat vujudga kelgan edi. U janubiy-sharqiy Osiyo va Uzoq Sharqda kuchli davlat sifatida xalqni titratib turar edi. Bu voqealardan boxabar bo'lgan Xorazmshoh Chingizxonga elchi va sovg'alar yuboradi. Chingizxon uni qabul qilib, o'zining elchilari orqali sovg'alar bilan Xorazmshohga javob qiladi. Shu tariqa ular o'rtasida rasmiy aloqa boshlanadi. Lekin Chingizxon Xorazmshohning itoat etishini so'raydi. Xorazmshoh esa buni ep ko'rmaydi va elchilarni qaytarib yuboradi. Bunda Sulton Muhammad Chingizxonni o'g'li sifatida ko'rishini aytadi. Chingizxon esa o'z navbatida, Xorazmshohni o'zining yordamchisi (vassal) o'rnida tan olishni bildirgan. Xorazmshoh Chingizxonning takliflarini qabul qilgan va shartnomalarni imzolashga rozi ekanliklarini bildirib, elchi yuboradi. Bundan Chingizxon xursand bo'ladi. Chingizxon 1218-yil 450 kishini 500 tuyaga ortilgan savdo mollari bilan Xorazmga jo'natadi. Chingizxon karvonboshisi musulmon savdogari edi. Shimoliy yo'l orqali karvon Xorazm poytaxti Urganchga yo'l oladi. Bu paytda Xorazmshoh chegaradagi O'tror shahridagi harbiy garnizon

(Turkistonning g'arbidagi vayrona joy)da karvonlarni kutib turar edi. Tarixiy manbalarga qaraganda O'tror garnizonining komendanti Inalchiq 1218-yilda karvonlarni tutish va mol-mulklarini tortib olishga buyruq bergan. Natijada barcha yo'lovchilar yanchib tashlangan. Faqat ulardan bittasigina qutulib Chingizxonga yetib borishga ulgurgan va voqeani aytib bergan.

Bu vahshiy voqeani eshitgan Chingizxon Xorazmshohga elchi yuborib, gunohkorlarni jazolash va Inalchiqni uning ixtiyoriga berishni talab qilgan. Xorazmshoh esa elchini o'ldirib, kuzatuvchilarining soqollarini qirdirib qo'yib yuborishga buyruq beradi. Bu voqealar 1218-yilda jahonda eng kuchli bo'lgan ikki davlat o'rtasidagi savdo-iqtisodiy va madaniy aloqalarning batamom uzilishiga olib keldi. O'z davrining bironta kishisi bunday og'ir munosabatlarni tasavvur qila olmaganlar.

O'trordagi karvonlarning yakson qilinishi Chingizxonning G'arbga yurishini tezlashtirdi. 1219-yilda Kuchluk davlatini istilo qildi, keyin Sirdaryo qirg'oqlari sari, ya'ni O'tror tomon siljidi. O'tror 6 oy davomida qarshilik ko'rsatib turdi. Chingizxon O'trorda harbiy kuchini uch qismga bo'ldi. Ulardan biri Sirdaryo bo'ylab yurdi, ya'ni Sig'noq, O'zgan Borchilikkent, Jend, Yorkent va keyin esa Urganchni egallash kerak edi. Boshqa bir bo'limi Sirdaryoning yuqorisiga qarab yo'l oldi, bunda Binkent, Xo'jandni bostirish ko'zda tutildi. Chingizxonning o'zi esa Buxoro tomon jo'nadi.

Chingizxon askarlari shafqatsiz va bosqinchi edi. Urganchni suv bilan bostirib, shaharni vayronaga aylantirdi. Madaniy yodgorliklar buzilib, suv tarmoqlari yo'q qilindi.

Buyuk ipak yo'lining markazi Marv shahri to'la buzib tashlandi va qumlar tagida qoldi. Keyinchalik Chingizxon avlodlari Marvni qayta tiklamadi. Urganch qisman qayta o'z holiga keltirildi.

Mo'g'ul josuslari tufayli Xorazmda aholi juda kam qoldi. Ko'pchiligi qirildi, bir qismi Samarqand va Farg'ona vodiysiga qochib ketdi.

Buxoro 1238-yil Chingizxon bosqinchiligi va 1273-yil Xulagidlar tomonidan vayronaga aylantirildi. Bu haqda 1333-yilda ibn Botutiy yozib qoldirgan.

XIII asrning birinchi yarmida mo'g'ullar o'z aholisini Markaziy Osiyoga ko'chirgan. Chig'atoy (Chingizxonning ikkinchi o'g'li) hukmdorlari Olmaliqdan to Amudaryogacha bo'lgan joylarni Kuljin viloyatiga aylantirdi, ya'ni Ili havzasi edi. Mo'g'ullar qurilish, madaniyat sohasida tajribalarga ega bo'lmaganligi uchun musulmon savdogarlarini o'ziga jalb etadi. Movarounnahrni Xo'jandga to'la joylashib olgan Mahmud Yalavochga topshiradi. Mo'g'ullar musulmon savdogarlari va din fozillariga suyanadi.

1238-yil mo'g'ullarga qarshi qo'zg'olon payti Buxoroning hukmdori Mahmud Yalavochni bo'shatilgan va uning o'rniga o'g'li Mas'udbek (1238-1289) tayinlangan edi. Uning davrida Buxoroda juda ko'p yodgorliklar qurildi. Otasiga bag'ishlab Mas'udiya masjidini qurdirdi. Nasaf yonida Chig'atoy xoni Kebek (1318-1326) Qarshi saroyini qurdirdi. Keyinchalik bu yerda Qarshi shahri qad ko'tardi. Shosh, Xo'jand, O'tror, Taras shaharlarida boshqaruv ishlarini mahalliy kishilar olib borganligi sababli ularning mo'g'ullar bilan hokimiyat uchun kurashi kuchaydi. 1346-1358-yillarda Qozonxon hukmdor bo'ladi. Qozonxondan keyin Movarounnahrni boshqaruvchi layoqatli kishi bo'lmaydi. Yer egalari doimo o'zaro urushlar qilib turdi va savdo ishlari deyarli butunlay to'xtadi. U 1358-yil ov paytida o'ldiriladi.

Movarounnahrda Chingizxon va uning sulolalari hukmronligi davrida ularning ayollari faqat boshqa ayollarni cho'ri, enaga sifatida xizmat qildirgan. Erkaklari esa soliq, sovg'a, savdo va boshqa ishlar bilan mashg'ul bo'lib, mahalliy xalqni doimiy ravishda ta'qib ostiga olgan. Ulardan o'zlarining ulushlarini talab qilishgan.

Chingizxon va ularning vorislari davrida «Ipak yo'li»dan keladigan foyda va daromadlarning ko'pchiligi ularning qo'liga tushgan. Savdogarlar, sayyohlar, elchilar va ularga xizmat qiluvchilar ham moddiy jihatdan ancha chegaralab qo'yilgan.

1.8. Temuriylar davrida «Buyuk Ipak Yo'li»da savdo-iqtisodiy aloqalarning gullab-yashnashi

XIV asr o'rtalarida Movarounnahrda Barlos bekining o'g'li Temur Tarag'ay alohida ajralib turar edi. U avval mo'g'ullarning shahzodasi To'qliq Temur bilan hamkorlikda ish tutdi. Shu sababdan uni Shahrisabz hokimi qilib tayinladi. Temur keyinchalik Amir Husayn bilan do'stlashib, mo'g'ullarga qarshi jang qila boshladi va ularni tor-mor etadi.

Ibn Arabshohning ma'lumotlariga qaraganda Temurning otasi Tarag'ay va uning o'zi sof musulmon bo'lgan. Ular so'fi Shamsiddin Kular (Kulol)ga sig'inishgan. Uning qabri avval Qarshida bo'lgan keyin esa noma'lum kishilar tomonidan Go'ri Amir mavzoleyiga olib kelingan.

1370-yilda Temurning yangi diniy rahnamosi Said Baraka edi, u Makkadan yuborilib, Temurga hukmdor ramzini topshiradi.

Tarixiy manbalarga qaraganda Temur Fors tilini yaxshi bilgan, arabchani tushungan. Tarix, jo'g'rofiya, astronomiya, qurilishni yaxshi bilganligi sababli olimlar bilan bab-baravar suhbat qurgan. Yaxshilikni qadrlagan, matematik hisoblarni qilgan. U shaxmat o'ynashni yaxshi ko'rgan, islom dinini yaxshi o'zlashtirgan va o'qilgan duolar mag'ziga tushungan. Harbiy san'atni to'la bilgan va o'zining askarlariga har tomonlama o'rnatib bo'lgan.

Temurning taxti Samarqanddagi Ko'ksaroyda bo'lib, u Tepaqo'rg'onga joylashgan. Uning eshiklari aholi uchun ochiq bo'lgan. Shahar atrofi bog'zor bo'lgan. U ilmiy-madaniy, savdo-iqtisodiy va hunarmandchilik, ishlab-chiqarish faoliyatlariga katta e'tibor bergan.

Temur va uning avlodlari davrida juda ko'p madaniy obidalar qurilgan. Lekin tabiiy ofatlar, ko'plab urushlar natijasida ularning faqat bir qismigina saqlanib qolgan.

1371-1372-yillar Tepaqo'g'on yaqinida So'fi Nuriddin Basir qutbi Chohar-Dahunga bag'ishlab mavlozey qurdirgan. U 1868-yilgacha turgan. Rus generali Kaufman Samarqandga bostirib kirganda uni portlatib yuborgan. Bu davrda shuningdek, Ulug'bek madrasasi ham

ancha shikastlangan. Uning bitta minorasiga pushka o'qi tegib, qiyshaytirgan. Bibixonim madrasasini ham yakson qilgan. U XX asrda tiklandi.

Temur davrining tarixchisi Ibn Arabshoh va Ispan elchisi Rui Gonsales de Klavixo kabilarning eslatishlaricha, Go'ri Amir mavzoleyida oltin va kumushdan yasalgan osma yoritkichlar (lyustra) bo'lib, ularni Samarqand ustalari yasashgan.

Amir Temur davrida tashqi iqtisodiy va siyosiy aloqalar nihoyat darajada rivojlangan. Bunda faqat Yaqin va O'rta Sharq mamlakatlari bilangina emas, hatto G'arb, ya'ni Ispaniya, Fransiya va Angliya bilan ham diplomatik aloqalar o'rnatishgan.

XIV asr oxirlari va XV asr boshlarida og'ir tarixiy davr bo'lgan. Turkiyaning harbiy kuchlari rivojlanib Serbiya, Bolgariyani bosib oladi, Vengriyaga tahdid soladi. 1396-yilda G'arbiy Yevropa mamlakatlari hukmdorlarini yengadi, shu tariqa Konstantinopolni olishga tayyorlanadi.

Vizantiyaning imperatori Manuyel Paleolog diplomatik yurishlari bilan Yevropa mamlakatlari bilan muloqotda bo'ladi. Bunda turkiyaga qarshi birgalikda jang qilishni taklif etadi.

Bu davrda kutilmagan holatda Yevropa uchun Temurning mahobati (shaxsi) yuzaga keladi, ya'ni turk podshohi Boyazid bilan kelisholmay urush xavfi tug'iladi. Temur Fransiya, Angliya va boshqa Yevropa mamlakatlari bilan diplomatik aloqalarni yo'lga qo'ygan edi. Ular turklarning harakatini to'xtatishni Temurdan iltimos qilishgan.

1403-yilda Temurning elchisi va Vizantiya hukmdori Parijga kelib, Temurning Turkiya ustidan g'alaba qilganligi haqida xabar beradi. Temurning hayot sohasida Yevropada unga bag'ishlab yozilgan kitoblar chiqariladi.

Temurning Misr sultoni va keyinchalik Osmon hukmronligini tormor etgach (1402), G'arbiy Yevropa tahdidlaridan ozod bo'ldi. Shu sababdan Sharqqa, shuningdek Temur davlatiga ixlos kuchaydi. G'arbda Temurning dong'i keng tarqaldi. Ayniqsa, Sevilyeda Klavixoning (Temur davridagi Ispan elchisi) 1403-yilda «Ulug' Temurning hayoti va

faoliyati» nomli xati nashrda bosilib chiqdi. Bu 1782-yil Madridda qayta nashr qilingan.

Temur haqida birinchi marotaba rasmiy ravishda Nizomiddin Shomi tamonidan «Zafarnoma» kitobi chiqarilgan. Bu asar ikki qismdan iborat bo'lib, unda o'sha davrdagi tarixiy jarayonlar, Chingizxonning to'rt ulusi (avlodi) va Amur Temur faoliyati to'la bayon qilingan. Kitob Yevropa mamlakatlarida keyingi davrlarda bir necha marotaba tarjima holida nashr etilgan. So'nggi yillarda tarjima va nashrlarda «Zafarnoma»ning muqaddimasi (5 dan 1 qismi) olib tashlangan. 1972-yilda A.O'rinboyev tomonidan tayyorlangan kitobda (Toshkent) mazkur mazmunlar to'laligicha berildi.

1405-yil Temur vafotidan keyin hokimiyat uchun shafqatsiz kurashlar boshlangan. Bu jarayonda uning o'g'li Shohrux g'olib chiqib, hokimiyatni ikkiga bo'ladi.

Shohrux o'ziga Xurosonni qoldirib Hirotni poytaxt qiladi. Movarounnahrda Samarqandni poytaxt qilib, katta o'g'li Ulug'bekka beradi. (Ulug'bek Gavharshodbegimdan tug'ilgan, ya'ni Chig'atoy ulusining taniqli vakillaridan biri G'iyosiddin Tarxon qizi. 8, 69). Iqtidorli, bilimli 17 yoshli Ulug'bek 1411-yilda mustaqil hukmdor bo'lgan. U to'g'risida ko'p kitoblar, dramatik asarlar, ilmiy kitoblar yozilgan. Shu sababli Ulug'bekning ilmiy faoliyati, madaniy meroslari, hukmdorlik ishlari, hayotiy oqibatlari to'g'risida bu joyda ma'lumotlar bormadik.

Ulug'bekning fojiaiy vafotidan keyin Samarqandda Abu Said (1457-1468), Hirotida esa Sulton Husayn (1469-1506) podsholik qilishdi. Abu Said Hirot orqali savdoni rivojlantirdi. Hirot Husayn Boyqaro va Alisher Navoiy davrida mustahkamlandi. O'zaro urushlar, mojarolar natijasida XV asr oxirida karvonlar savdosi to'xtab qoldi. Din sohasida katta obro'ga ega bo'lgan Xo'ja Axrori Vali karvonlar savdosini yo'lga qo'yadi va turli mamlakatlarning hukmdorlariga xat yuborib, karvonlarning xavfsizligini ta'minlashni so'raydi.

Xulosa qilib aytganda, Temur va uning avlodlari hukmronligi davrida savdo-iqtisodiy aloqalar ancha rivojlangan. Temurning ozodlik

va tenglik uchun olib borgan urushlari, uning talablari natijasida Yevropa mamlakatlari turklar hamda Chingizxon hukmronligidan ozod etilgan.

Amir Temur, Ulug'bek Xo'ja Axrori Vali va boshqa ulug' zotlar Osiyo va Yevropa mamlakatlarida katta obro' bilan e'zozlangan. Ularning ulkan madrasalari, mustahkam saroylari, ilmdagi faoliyatlari jahonga keng tarqaldi.

Sulton Husayn va Alisher Navoiylarning davlatni idora qilish, madaniyat va san'atni rivojlantirishdagi xizmatlari tarixda o'chmas iz qoldirdi. Sharq she'riyatining sultoni sifatida Navoiy hozirgi davrda ham milliy madaniyatimizda katta o'rin tutmoqda.

1.9 Movarounnahrda Shayboniylar hokimiyatining o'rnatilishi davrida savdo-sayohat yo'llari

XV asrda Dnepr va Qora dengizning shimoliy qirg'oqlaridan tortib to Irtish va Balxash ko'ligacha, Xorazmning janubidan va Sirdaryoning quyi qismi XI asrda Qipchoq dashti nomi bilan atalgan ko'chmanchi o'zbek davlati Abulxayrxonning nevarasi Shayboniyxon boshchiligidajujudga keldi.

Turkiy tilida so'zlovchi Turoqli Xorazm xalqi va Qipchoq dashti xalqi orasida savdo aloqalari avj oladi, bunda: Turoqli aholi hayvonlar ozuqasiga muhtoj edi, ko'chmanchilar esa yerlarda ishlab chiqariladigan oziqular, shahar hunarmandchilik mahsulotlariga muhtoj edi. Shu sababli ko'chmanchi xalq tinch-osoyishta yashashni ma'qul ko'rishgan. Bu holat Movarounnahr xalqining iqtisodiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Sibirdan Bolgar orqali rusga o'tish shimoliy savdo yo'liancha taraqqiy qilgan. Ular cho'l odamlari bilan qat'iy muhofaza qilingan.

Shayboniyga Dashti Qipchoq (Yairdaryodan, Yaik (Ural), Irtish va Chu daryolari oralig'i) tegadi.

XIV-XI asrlarda Temur va temuriylar davrida O'rda ulusi va Shaybon o'rtasida qat'iy chegara bo'lmagan. Shu sababdan bu joylarda yashagan xalqni o'zbeklar deb atashgan.

Shayboniy avlodi Abdulxayrxon (1428-1468) tangut, qo'ng'iroq, do'rmon, o'tarchi, qushchi, nayman, jat, tubay, xitoy, uyg'ur, qarluq, uyshun, mang'it, kurlachut, yurchi, qiyot, burkut, misit va boshqa qabila-urug'larni birlashtirdi. Ko'chmanchi qabilalar o'rtasidagi kurashlar, ayniqsa Temurning Oltin'da davlatini bosib olinishi (XV asrning 90-yillari) tufayli qabilalar bo'linib mustaqil hokimiyatlarga erisha boshladi. Abulxayrxonning nevarasi Shayboniyxon bobosi (ona tomonidan) Astraxon qo'lida tarbiyalangan va Buxoroda tahsil olgan. XV asr oxirida ko'chmanchi xalqni birlashtirib o'zbek davlatini tuzgan. U turk va fors tillarida gaplasha olib, ma'lumotli bo'lgan.

Shayboniyxon 1501-1510-yillarda Movarounnahrni to'la istilo qilib oladi. Bu davrlarda Xuroson va boshqa joylardan kelgan shoirlar, sayohatchilar, darveshlar Buxoro, Samarqand, Toshkent va boshqa savdo markazlarining iqtisodiy-madaniy taraqqiyoti, aholining zichligi, bozorlarda mahalliy va xorijiy mamlakatlarning mahsulotlari bilan to'lib-toshib yotganligi haqida esdaliklar, nomalar, kitoblar yozishgan.

1558-1560-yillarda Moskvadan Antoniy Jenkinson degan elchi Buxoro va Baqtriyaga yuborilgan. Bu janob bir vaqtning o'zida Angliya va Moskva elchisi hisoblangan. Elchixonada ikkita rus vakili Richard Jonson va Robert Jonson bo'lgan. Shuningdek tarjimon tatar kishi, savdogarlar ham xizmat qilishgan.

Bu holatlar shuni ko'rsatadiki, Shayboniyxon davrida Markaziy Osiyo Shimol va G'arb davlatlari bilan savdo yo'llari orqali yaqin aloqador bo'lgan.

Jenkinsonning yozishicha XVI asrda Urganchda usti yopiq ko'chalar bo'lib, bu yerlarda turli xil savdo mollari sotilgan. Eng muhim mollar (tovar) Erondan keltirilib sotilganligi va ular ozchilikni tashkil qilganligini ham ta'kidlagan. Mazkur sarguzashtchi 1558-yilda Buxoroga keladi. U Buxoro haqida batafsil ravishda o'z xotiralarini yozadi. Hatto bu yerda Buxoro, Hindiston, uning yo'lidagi mamlakatlar, shimolda Moskva va boshqa ko'p shaharlar bilan savdo-sotiq qilgan. Shuningdek, Xitoy va ungacha bo'lgan oraliq savdo manzillarida ham Buxoro savdo karvonlari katta o'rinni egallagan.

Richard Jonson Jenkinson bilan birgalikda sayohatlarni o'tkazgan va juda ko'p xotiralarni yozib qoldirgan. Uning yozishicha: «Saroychadan Urganch shahrigacha masofa – 15 kun; Urganchdan Buxorogacha – 15 kun; Buxorodan Qashqargacha – 30 kun; Qashqardan Xitoygacha esa – 30 kun yuriladi», – deyilgan.

Umuman olganda, sayyohlar, sarguzashtchilar, solnomachilar o'sha davr haqida qimmatli ma'lumotlar qoldirishgan.

Oltoyda (Tyumen) o'zbeklaridan bo'lgan xonlar hukmronlik qilgan. Ularning tili o'zbek-qozoq tili bilan aralash bo'lgan. Sibir va Uzoq Sharq, Xitoy va suv yo'li orqali Hindiston bilan savdo aloqalarini bog'lashda Oltoy o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan. O'z navbatida, Shimoliy karvon yo'llarini ochib, Moskva va g'arbiy Yevropaga savdo mollarini yetkazib turgan.

Xulosa qilib aytganda, Qipchoq dashti (Dashti qipchoq) mamlakati Markaziy Osiyo va uning atrofidagi mamlakatlar bilan savdo, madaniyat, sayyohlik aloqalarini mustahkamlab «Buyuk ipak yo'li»ning qadimgi mavqeyini tiklashda muhim o'rin tutgan.

1.10 Qadimgi karvon yo'llarida savdo-iqtisodiy aloqalarning susayishi

XVIII asrda Markaziy Osiyo turli xil urushlar, katta yer egalari (feodallar) o'rtasidagi kelishmovchiliklar, cho'l-sahrolardagi ko'chmanchi xalqlarning talon-tarojlik harakatlari natijasida bir necha bo'laklarga ajralib ketdi. Bu xo'jalik faoliyatlar va madaniyatga katta ziyon yetkazdi.

XVIII asrda Balx, Xorazm Buxorodan ajralib chiqdi. Ikkinchi yarmida esa Farg'ona va Toshkent o'ziga asos soldi. 1740-yilda Nodirshohning (Eron) Movarounnahrga yurishi boshlandi. Keyin Afg'oniston bilan urush qildi. XVIII asr yarmi va oxirida vayron bo'lgan xarobalarni tiklash, yangidan rastalar, madaniy maskanlar qurishga moddiy manba, xomashyo, g'isht va boshqa zurur narsalar yetishmadi. 1712-yilda Buxoro Registonida bitta Bolohovuz arxitektura binosi qurildi, xolos. Bunday holat Xiva xonligida ham sodir bo'ldi.

XIX asrning birinchi yarmida Buxoro va Xiva xonligi o'rtasida janglar bo'lib o'tdi. Shuningdek Buxoro-Qo'qon o'rtasida Jizzax, O'ratepa, Toshkent, Xo'jand uchun urushlar bo'ldi. Xiva va Marv o'rtasida va Orol hamda Xiva o'rtasida janglar bo'ldi.

Mayda hunarmandchilikdagi mollar (tovar) Rossiya sanoati bilan raqobatda teng emasdi. Bu vaqtda Buxoro Rossiya bilan savdo qilishda oldinga chiqib oldi. Buxoroga Orenburg, Sibir va Eron Karvon yo'llari faqat yozgi paytlardagina xizmat qildi.

Buxoroning Qo'qon, Toshkent, Qashqar, Yorkent, Xiva va Afg'oniston bilan savdo aloqalari yaxshi yo'lga qo'yildi. Barcha karvon yo'llarida iste'mol uchun eng zarur bo'lgan mollar Buxoroga keltirilgan. Qo'qon va Qashqardan ipak, shoyi, Baxmal, jundan yasalgan matolar va turli xil boshqa buyumlar keltirilgan. Chetdan keltirilgan savdo mollari Buxoro, Samarqand, Qorako'l, Qarshi, Chorjo'y kabi shaharlarda bozorlarga chiqarilgan. Bunda qullarni sotish yuqori darajada bo'lgan. Manbalarga qaraganda 10 yoshdan 40 yoshgacha bo'lgan o'g'il va erkaklar 35 dan 80 gacha Buxoro oltiniga (140-380 so'm oltinga), 10-40 yoshdagi ayollar 30-40 Buxoro oltiniga (120-160 so'm oltinga) sotilgan. Bunda ayollarning go'zalligi va qullarning jismoniy kuchiga qarab baholashgan (8,91).

Xivadagi bosh bozorga Urganch, Qo'ng'iro't, Xo'jayli, Xonqa va boshqa shaharlardagi savdo ishlari yordam bergan. Shuningdek, Amudaryoning o'ng qirg'og'idagi Sho'raxon va Shayx Abbos Vali tayanch bo'lgan.

XVIII asr oxiri va XIX asr boshlarida arxitektura qurilishida Xorazm birinchi o'rinni egallagan. Qo'qonda esa Xudoyorxon saroyi diqqatga sazovor bo'lgan.

XIX asrning 30-yillarida Rossiyaning Osiyodagi savdo bozori goh kamayib, gohida ko'tarilib turdi. Chunki, jahon bozoriga inglizlar qo'shilib, raqobatlasha boshladi.

1831-1833-yilda leytenant Ost-Indskoy Aleksandr Boris kompaniyasida hind bo'ylab sayohatga (puteshestviya) chiqib, Lahorga boradi va Qobul hamda Buxoroga yetib keladi. 1836-1838-yillarda o'sha

Boris Vud bilan Amudaryo yoqalariga kiradi. U o'z sayohatlarida savdo ishlari va Markaziy Osiyo bo'ylab savdo yo'llarini o'rganadi. U rusda ishlab chiqarilgan buyumlarning xonliklardagi savdosi va unga ehtiyojlik masalalariga ko'proq qiziqdi. Rus mollarinin (tovar) Buxoro va yana Afg'oniston, Hindistonga kirib kelishi, ularning ro'yxatini tuzadi.

XIX asrning 20-yillarida Markaziy Osiyoda ingliz mollari paydo bo'ldi. Ingliz sayyohi Konolli o'zining «Shimoliy hindga sayohat» (1834) kitobini yozadi. Unda Osiyo bozorlarida ruslarnikidan arzon bo'lsa-da, ingliz mollari yaxshi, xaridorgir ekanligini ta'kidlaydi. Inglizlar o'z mollarinin eski savdo yo'li Balx orqali Osiyoga yetkazgan.

Rus-ingliz savdo raqobati rus hukmdorlari doirasini tashvishga soldi. Rus sanoati o'sgan bo'lsa-da, Amerika paxtasi savdo bozorida ustun turdi. Osiyo paxtasi atigi 10% ni tashkil etdi.

Xiva va Toshkent atrofida paxta yetishtirish va ishlab chiqarishni yaxshilash maqsidida ruslar ijaraga (arenda) olishga kirishdi. Shu tariqa Osiyo savdogarlari vositachilariga chek qo'ymoqchi bo'ldi. Ruslarda paxtani ishlab chiqarishda qo'l mehnatidan mashina mexanikaga o'tildi. Bu vaqtda inglizlar o'z mashinalarini boshqa chet ellarga chiqarayotgan edi. 40-50-yillarda turli mahsulotlarni ishlab chiqarish yo'lga qo'yilgach, Rossiyada xom ashyoga muhtojlik sezila boshladi.

1858-yil Ingliz-Xitoy shartnomasi asosida xitoyliklar Yevropa uchun o'zining beshta portini ishga soldi. Ruslar uchun choy keltirish yopildi.

Osiyodan paxta va yigiruv iplarini keltirish (Orenburg orqali) 2-3 baravar oshirildi.

Rossiya bilan savdo aloqalarining kuchayishi Markaziy Osiyo xonliklarining Rossiyaga bo'lgan qaramligini oshirdi. 1861-yilda Amerikadan keltiriladigan paxta to'xtatilib, Buxoroda paxta ekish maydonlarini kengaytirishga Rossiya rahnamolik qila boshladi. Buxoro, Toshkent, Qo'qon yo'nalishlari bo'yicha Orenburg orqali yangi savdo yo'llari ishga tushdi. Qozog'iston cho'llaridan karvonlar yurishi ochildi. Eng muhimi Orenburg-Toshkent yo'li bo'lib hisoblandi.

Savdo va diplomatik aloqalar kuchayib, keyin harbiy yurishlar ham boshlandi. 1864-yildan 1867-yilgacha Qo‘qon xonligi, Xo‘jand, Jizzax, Samarqand egallandi. Bosib olingan yerlar Turkiston general-gubernatorligi deb ataldi. Uning tepasida general gubernator fon Kaufman turar edi. Keyin Buxoro va Xivaning ham mustaqilligi yo‘qoldi.

Chor Rosssiyasi Markaziy Osiyoni bosib olishi natijasida savdo, siyosat va madaniyat bo‘yicha rus-ingliz raqobati kuchaydi. Bu holat Turkmaniston, Sharqiy Turkiston, Jungari va Kuljada ham paydo bo‘ldi.

Ingliz hukumati Rossiyaga murojaat qilib, Afg‘oniston betaraf qolishini so‘radi. Chunki tog‘ yo‘llari va turli faoliyatlarni nazorat qilish bilan o‘z maqsadlariga erishishni mo‘ljallagan. Bu masalar 1907-yilga kelib hal bo‘ldi.

XIX asrning ikkinchi yarmida inglizlar Sharqiy Turkiston, Shimoliy Xitoy va Markaziy Osiyoga o‘z siyosatini o‘tkazishga harakat qildi. Ruslar o‘z navbatida bosib olingan yerlarda siyosiy-iqtisodiy va madaniy jihatdan ta‘sirini kuchli ravishda kiritib bordi. Bu ikki buyuk davlat o‘rtasida nizolar paydo bo‘la boshladi.

1877-yilda inglizlar Afg‘oniston chegaralariga bostirib kirdi. Ruslar esa Afg‘onistonning shimoliy chegaralarida qo‘riqchilikni kuchaytirdi. 1878-yil general Stoletov Afg‘onistonga yuboriladi va yashirin ravishda shartnomani imzolaydi. Bunda inglizlar bostirib kirsalar ruslar Afg‘onlarga yordam berishi va‘da qilingan.

Afg‘on amiri Sherhali inglizlarga qarshi qat‘iy javob qildi. Bu holat ikkinchi marotaba ingliz-afg‘on urushiga sababchi bo‘ldi. Afg‘onlar ingliz qaramog‘ida (vassal) bo‘lib qoldi. Inglizlar Afg‘onistonni hindlarning bir qismi sifatida hisobladi. Shu tariqa Qobul orqali o‘tadigan yirik savdo yo‘li inglizlar qo‘liga o‘tadi.

1879-yilda Afg‘onistonda xalq qo‘zg‘aloni boshlanib, unga amir Sherhaling jiyani Abdurahmonxon (Turkiston xoni, Toshkentda yashagan) boshchilik qildi. U Afg‘on Turkistoni deb tanildi. Buni inglizlar tan olishga majbur bo‘ldi. 1880-1901-yillarda Abdurahmonxon Afg‘onistonni o‘z hokimiyatiga qo‘shib oldi.

Afg'onlar ruslarning tahdid solishidan cho'chib, Pendin vohasi va Kumka daryosining chap qirg'og'ini egallab olishdi. Afg'onlar harbiy harakatiga ingliz zobitlari rahbarlik qildi. Bu voqealardan Rossiya-Angliya urushi boshlanishiga o'zgina qolgan edi.

XX asr boshlarida Rossiyaning siyosati Markaziy Osiyoga chet el moyanasi (kapital) kirib kelmasligiga qaratildi. Faqat Afg'oniston, Eron, G'arbiy Xitoydangina mol keltirishga ruxsat berildi. Hindistondan Afg'oniston va Buxoro orqali Turkistonga salla (boshga o'rash) va shunga o'xshash mollarni savdoga keltirgan xolos. Shu davrda ruslar paxtadan ishlab chiqargan buyumlari Xitoy, Eron va boshqa mamlakatlarga yuborilgan. Rossiya o'z manfaatlari uchun savdo yo'llarini yangidan qurishga kirishdi. 80-yillarda Chor Rossiyasi asosan ikkita magistral temir yo'llarini qurishga kirishdi, ya'ni qaram mustamlakadagi yerlarni metropoliya (Rossiya hokimiyati) bilan bog'lash asosiy maqsad edi. Bular Kaspiy orqali temir yo'li, keyin uni Markaziy Osiyo temir yo'li nomi bilan atalgan. Ikkinchisi esa Toshkent temir yo'li edi.

1899-yilda asosiy yo'l Toshkent va Andijonda qurib bitkazildi. Ikkinchi navbat 1906-yilda tugatilgan. Bu temir yo'l qadimgi «Buyuk ipak yo'li»dan o'tgan edi. 1910-1911-yillarda Farg'ona-Qo'qon-Namangan, 1913-yilda Namangan-Jalolobod, keyin esa Kogon (yangi Buxoro) – Qarshi-Termez, Qarshi-G'uzor, Qarshi-Kitob temir yo'llari ishga tushirilgan.

XIX asrning yarmidagi Buxoro amirligi, Xiva xonligining Rossiyaga qaramligi va Turkiston general-gubernatorligining tashkil etilishi xo'jalik, iqtisod va madaniyat sohasida, ayniqsa 1917-yildagi inqilob va keyingi fuqarolar urushi o'lka hayotini uzaytirib yubordi. Shu sababdan asosiy diqqat-e'tibor ishlab chiqarish, qishloq xo'jaligini qayta tiklash va rivojlantirish bilan yangi iqtisodiy siyosatga (AEP) qaratiladi.

1923-yilgi Turkiston muxtor (avtonom) Respublikasi, Buxoro, Xorazm Xalq Respublikalari iqtisodiy jihatdan birlashishga harakat qildi. Ular o'zaro iqtisodiy yordam va taraqqiyot Kenganishini (Ittifoq)

tuzishdi. Lekin 1924-yilda hududiy birlashuv va milliy jihatdan mustaqil davlat tuzish g'oyasi g'alaba qildi.

1924-yil oktabrda Markaziy Osiyoda milliy-davlatlarga ajralishni tashkil qilish amalga oshirildi. Uning o'rnida O'zbekiston, Tojikiston bilan birgalikda (u 1929-yilda ajralib chiqdi), Turkmaniston, Qozog'iston va Qirg'iziston avtonom (muxtor) Respublikasi (Rossiya tarkibida) Ittifoqchi respublikalarga aylantirildi.

O'zbekiston 1925-yil Ittifoq tarkibiga kiritildi va o'zining konstitusiyasini ishlab chiqdi. Shunga ko'ra u boshqa Ittifoqchi Respublikalar qatori mustaqil (suveren) davlat hisoblanib, Ittifoq tarkibida bo'lishi qayd etildi. Shunga qaramasdan O'zbekiston ham boshqa Ittifoqchi Respublikalar (16,15) qatori sobiq ittifoq siyosati oqimida g'arq bo'ldi. Respublikada ishlab chiqarilgan deyarli barcha zarur mahsulotlardan (paxta, ipak, qorako'l, oltin va h.k.) kelgan foydalarning asosiy qismi Ittifoq xazinasiga borib tushar edi. Bu holat 70 yil (1917-1991) davomida muntazam takrorlandi, ya'ni O'zbekiston sobiq Ittifoqning asosiy xomashyo markaziga aylandi.

Sobiq Ittifoq davridagi ijobiy va salbiy jihatlar haqida juda ko'p kitoblar yozildi. «O'zbekiston xalqlari tarixi» (yangi nashri) kitobida batafzil bayon etildi. Bu jarayonlar o'quvchilar va keng jamoatchilikka to'la ma'lum bo'lganligi sababli barcha ma'lumotlarni keltirmadik. Uning oqibatlari Ittifoqning inqirozga uchrashi va mustaqil davlatlarning tashkil etilishi bilan o'lchandi va baholandi, desa bo'ladi. Bu yo'lda O'zbekiston 1991-yil 31-avgustda o'zining Mustaqil Respublika bo'lib ajralib chiqqanini e'lon qildi. Bunda O'zbekiston Respublikasining Diniy Prezidenti I.A.Karimovning dovyurakligi, shijoatli mehnati, muqaddas yo'lga to'g'ri, odilona qaray bilganligi e'tiborga molikdir.

1.1 «Buyuk Ipak yo'li»ning qayta tiklanishi va xalqaro turizmni tashkil etishda mustaqil O'zbekistonning o'рни

«Buyuk ipak yo'li» (BIY)ning ochilishidan bir necha yuz yillar avval karvon yo'llarining mavjudligi haqida tarixiy ma'lumotlar mavjud bo'ladi (8,100). Ular xuddi o'rgimchak uyasidek Markaziy

Osiyoni o'rab olgan. Savdoda faqat ipak-shoyigina emas, balki ijtimoiy turmushdagi ehtiyojii buyumlar, idishlar, oziq-ovqatlar, qurollar ham bo'lgan. Shuningdek, mahalliy ishlab chiqarish mahsulotlari ham bozorda katta o'rin egallagan. Savdo va madaniy aloqalari, sayyohlarning turli izlanishlari va ular qoldirgan yozma ma'lumotlar insonlar ongini rivojlantirishga sabab bo'lgan. Shu sababdan falsafiy jihatdan fikr yuritish, aql-zakovatni taraqqiy qildirish ham takomillashgan.

«Buyuk ipak yo'li» iborasi bugungi kunda tarixchilar, olimlar, sayyohlar, tadbirkorlar, o'tmishga qiziquvchi turli kishilarning diqqat-e'tiborini o'ziga jalb etmoqda. Ayniqsa, afsonaviy arxitektura qurilishlariga ega bo'lgan shaharlar, ko'zni qamashtiruvchi masjidlar, turli xil shakllardagi sharq bozorlari, cho'llarda qurilgan koshonalar, vodiylarda yastanib turgan joylar barchani maftun etmoqda.

YUNESKO tomonidan BIYni o'rganish, e'tiborga molik tarixiy shaharlardagi madaniy obidalarni muhofaza qilishda mamlakatlarning qo'shma ishtiroki va o'zaro hamkorligi haqidagi g'oyalarini arab mamlakatlari, Hindiston, va uzoq Yaponiya ham qo'llab-quvvatladi. Shu tariqa BIYni o'rganish bo'yicha dastur loyihalari ishlab chiqilib, ular amalga oshirildi. Bunda O'zbekistonning o'ziga xos xususiyatlari va o'rni borligi muhim ahamiyatga egadir.

Akademik A.Asqarov rahbarligida so'nggi yillarda arxeologik qazilma ishlari Sherobod (Sopollitepa, Jarqo'rg'on), Murg'ob, Marv (Turkmaniston), Termiz atrofi (Afg'oniston), Qarshi cho'llarida bo'lib o'tdi. Ulardan topilgan turli xil ashyolarning guvohlik berishicha G'arb va Sharq o'rtasida «Buyuk ipak yo'li»ning g'oyat katta va jonli bo'lganligini tasdiqlaydi. O'zbekiston Markaziy Osiyoning magistral yo'li sifatida BIYning rivojlanishi, Xitoy, Koreya, Yaponiya, Hindiston mamlakatlarini Afg'oniston, Eron, Suriya, Arab mamlakatlari, G'arbiy va Sharqiy Yevropa davlatlarining o'zaro savdo, iqtisod, madaniy va sayyohlik aloqalarini bog'lashda munosib o'rin egallagan.

O'zbekistonning mustaqilligi (1991-yil 31-avgust) tufayli xalqaro madaniy, siyosiy, iqtisodiy, savdo, texnologiya, havo yo'llari, magistral

(poyezd, avtomobil va h.k.) aloqalari yo'lga qo'yildi. Jahonning 160 dan ziyod mamlakatlari bilan diplomatik aloqalar bog'landi. Toshkentda 60 ga yaqin davlatlarning diplomatik elchixonalari faoliyat ko'rsatmoqda. Ular orasida Fransiya, Turkiya, AQSh, Germaniya, Xitoy, Hindiston, Mo'g'uliston, Eron, Rossiya, Koreya, Yaponiya kabi yirik hamda iqtisodiy jihatdan taraqqiy qilgan mamlakatlarning borligi e'tiborga loyiqdir. O'z o'rnida O'zbekiston ham mazkur davlatlar va boshqa mamlakatlarda o'zining elchixonalarini tashkil qildi.

O'zbekistonda chet mamlakatlarning qo'shma korxonalarini tashkil qilish, pul muomalalari va savdo ayirboshlash masalalariga qaratilgan bir qator qonunlar, farmonlar, hukumat qarorlari qabul qilindi. Shu asosda Asakada (Andijon) Janubiy Koreyaning avtomashinalar ishlab chiqarish qo'shma korxonasining tashkil qilinishi va uning mahsulotlari mamlakatning iqtisodiy muvozanatini baland ko'tarib yubordi. Xalqning mushkuli osonlashdi.

1994-yilda Respublika hukumatining muzeylar ishini yaxshilash, 1998-yilda Turizmni rivojlantirish bilan bog'liq maxsus qonun va qarorlar qabul qilindi. Bu tarixiy shaharlar Toshkent, Samarqand, Buxoro, Xiva, Shahrisabz kabi shaharlardagi madaniy obidalarni qayta tiklashda katta hissa qo'shdi. Shuningdek yurtimiz sayohatchilari va xaridchi mamlakatlardan tashrif buyurayotgan mehmonlarga madaniy xizmat qilishda yangi texnologiya va moddiy jihatdan o'zini tiklash, ta'minlashda katta ahamiyatga ega bo'ldi.

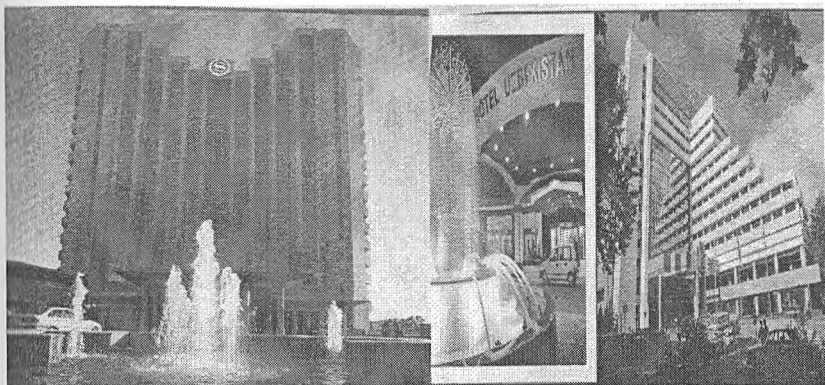
O'zbekiston havo yo'llari, O'zbekturizm kompaniyalari chet mamlakatlar bilan iqtisodiy, madaniy, madaniy xizmat qilish yo'llarini rivojlantirib chiqib, ularni hayotga singdirmoqda. Shu tufayli yurtimizning iqtisodiy-madaniy obidalarga boy bo'lgan shaharlarga sayohatlar uyushtirish yaxshi yo'lga qo'yildi.

Qadimgi «Buyuk ipak yo'li» an'alarini amalga oshirishda «Yuldoz yo'llari» (O'sh-Andijon-Qamchiq dovoni-Toshkent, Jizzax, Samarqand, Buxoro, Urganch, Ashgabad-Turkiya va h.k) maqsadli tashkiloti qizmat qilmoqda. Ayniqsa samolyotlar, poyezdlar orqali mamlakatlar ko'pchilik mamlakatlari bilan iqtisodiy-madaniy aloqalarni

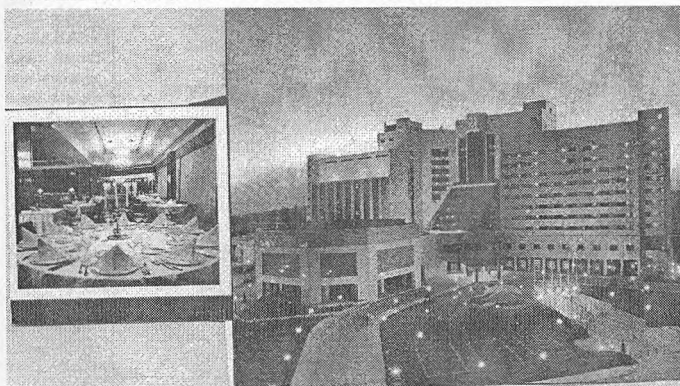
rivojlantirish tadbirlari tarkib topmoqda. Yaqin kelajakda suv-dengiz yo'llariga (Pokiston, Hindiston, Eron va h.k.) chiqish ham ko'zda tutilmoqda. Bu jarayonlar O'zbekistonning iqtisodiy, siyosiy va madaniy mavqeyini yanada rivojlantirishning asosiy omili bo'lib xizmat qiladi deb xulosa qilish mumkin. Tarixiy shaharning qadimgi madaniy yodgorliklar va bugungi ko'rki (shamoli) suratlarda (rasmlar) ifoda etilgan.



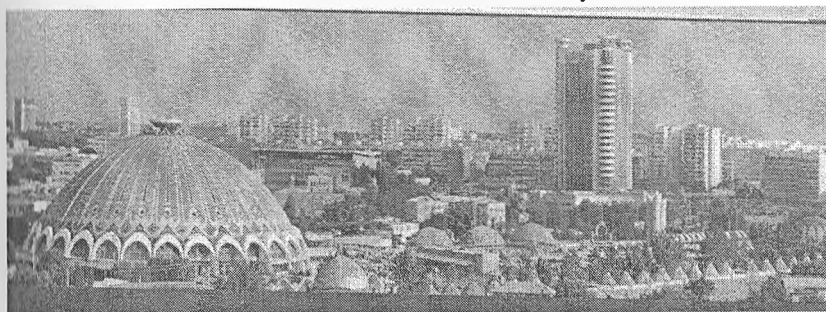
Respublikamizning birinchi Prezidenti I.A.Karimovning Birlashgan Millatlar Tashkiloti sessiyasida nutq so'zlamogda



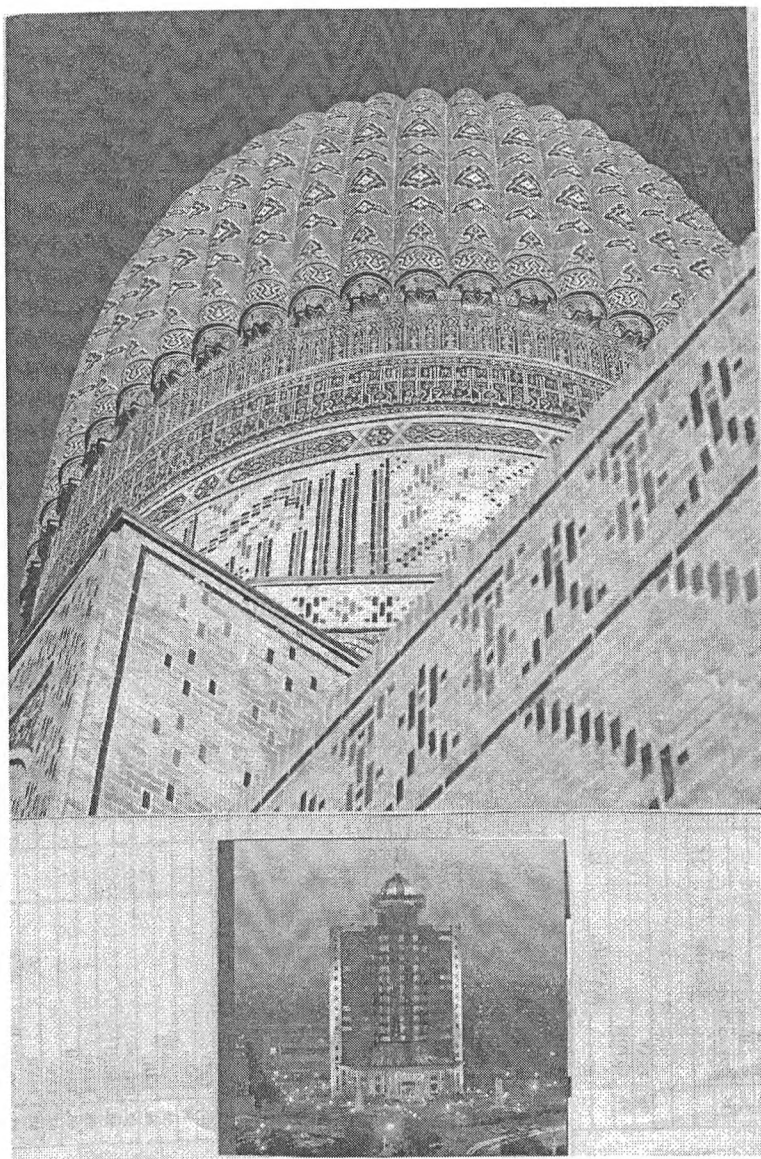
Toshkent. Interkontinental mehmonxonasi



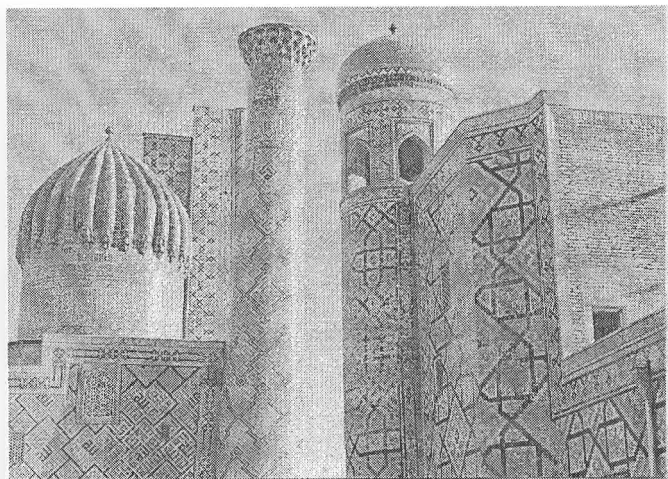
Toshkent. O'zbekiston Milliy banki



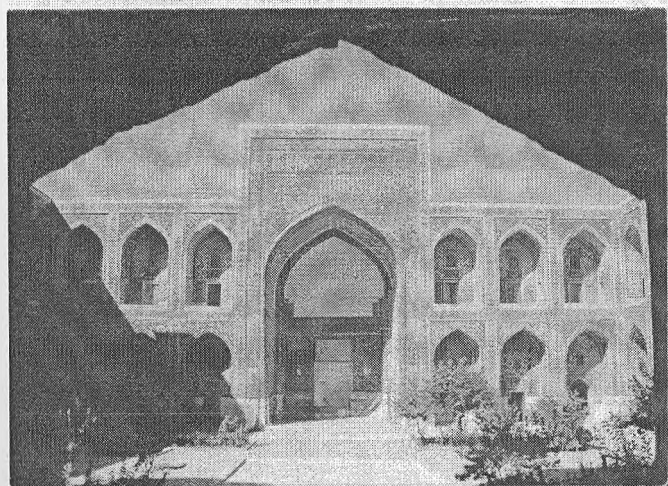
Toshkent. Hozirgi ko'rinishi



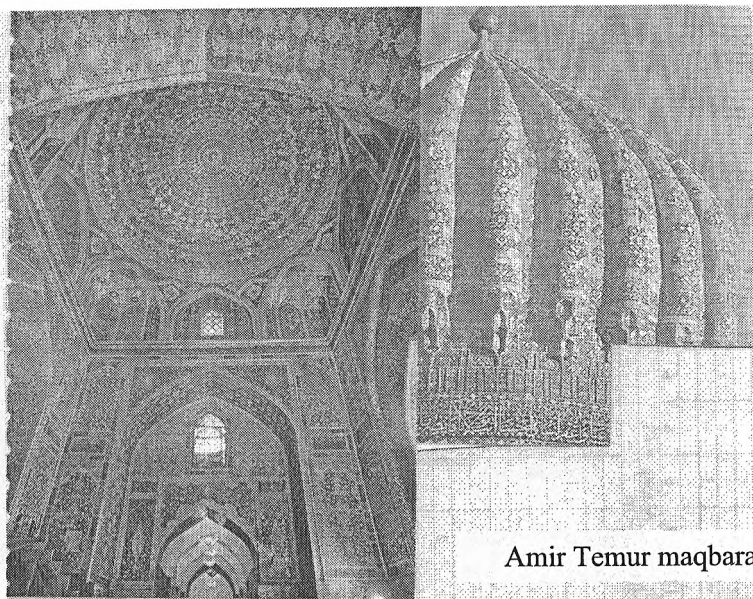
Toshkent



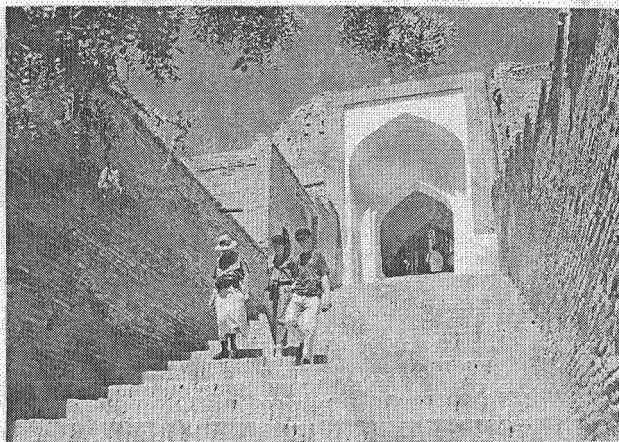
Samarqand. Sherdor madrasasi



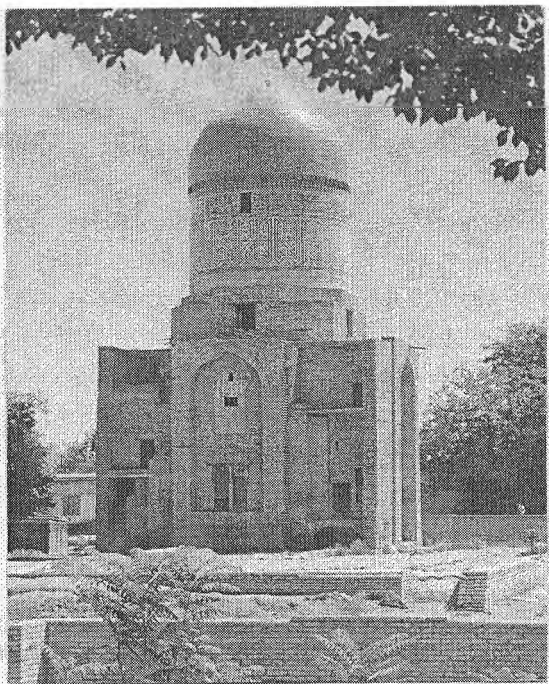
Samarqand. Tillaqori madrasasi



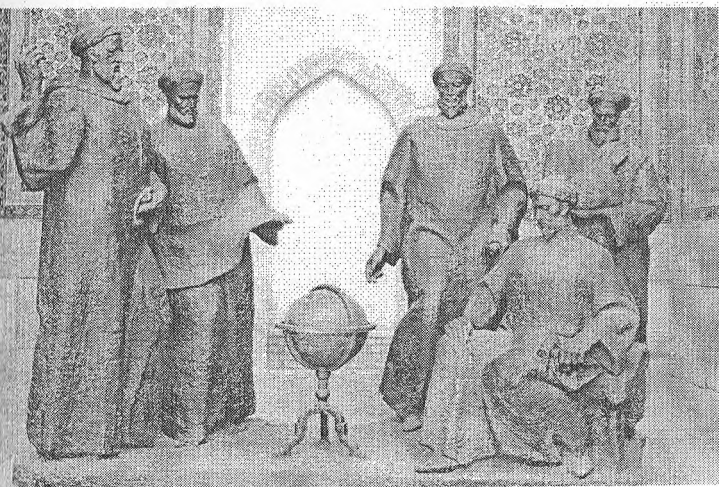
Amir Temur maqbarasi



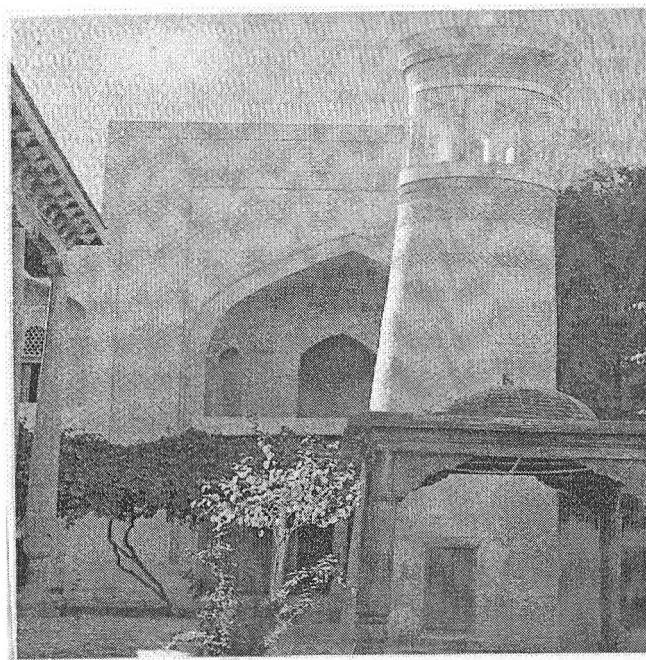
Samarqand. Shohizinda



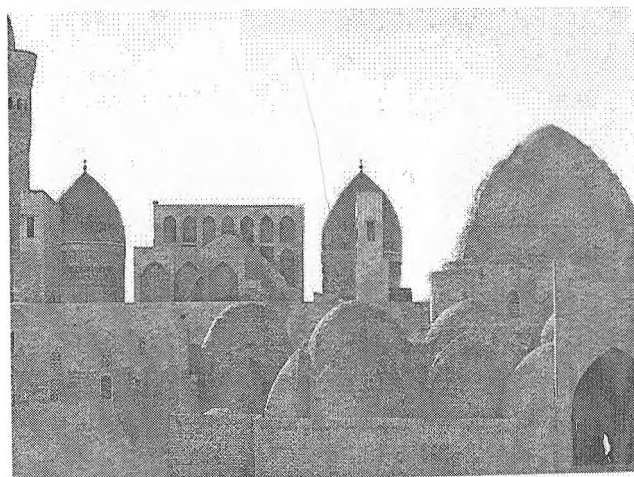
Bibixonim madrasasi



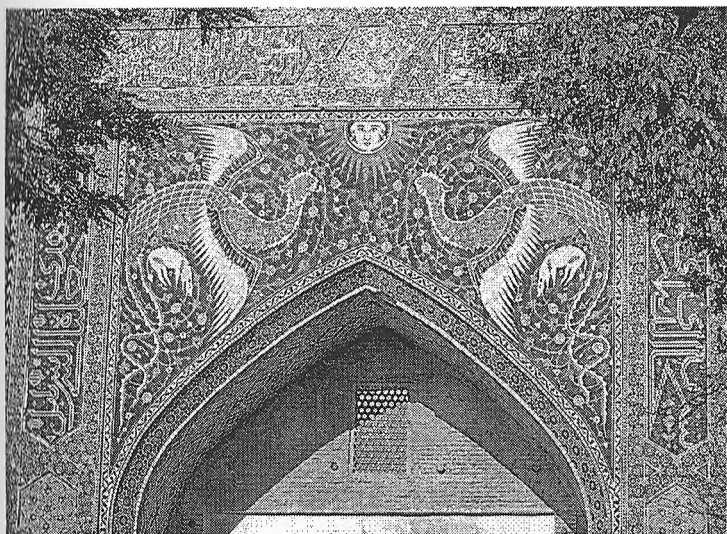
Samarqand. Ulug'bek olimlar davrasida



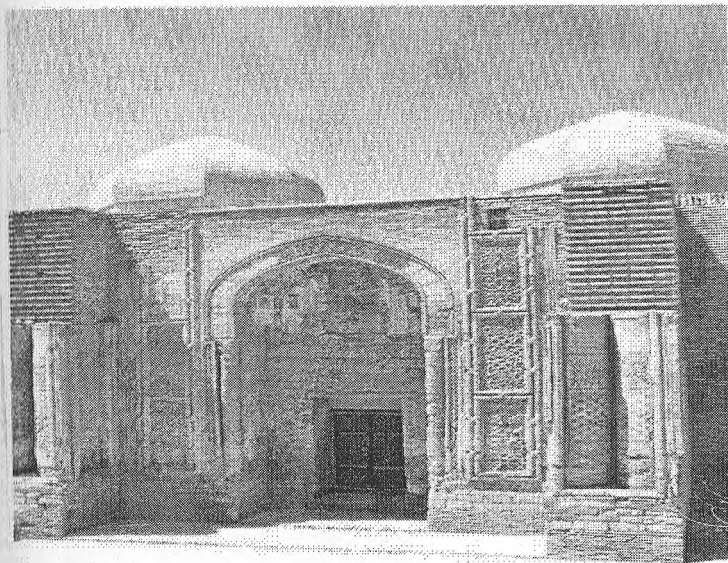
Buxoro. Hazrat Bahouddin majmuasi



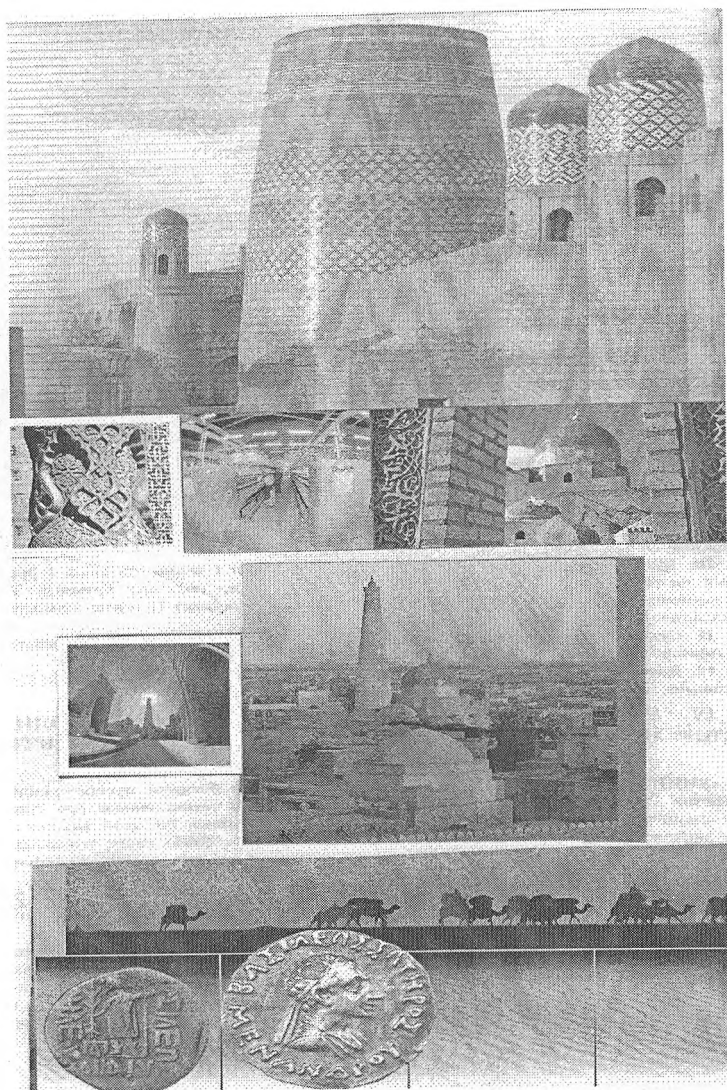
Buxoro. Savdo timi.



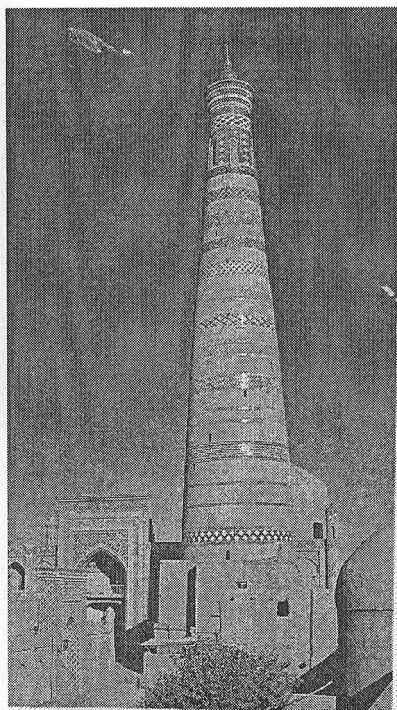
Buxoro. Nodir devonbegi madrasasi. Peshtoq bezaklaridan lavha.



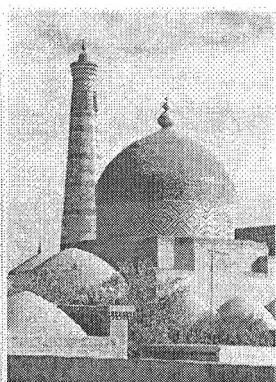
Buxoro. Mag'oki Attoriy masjidi.



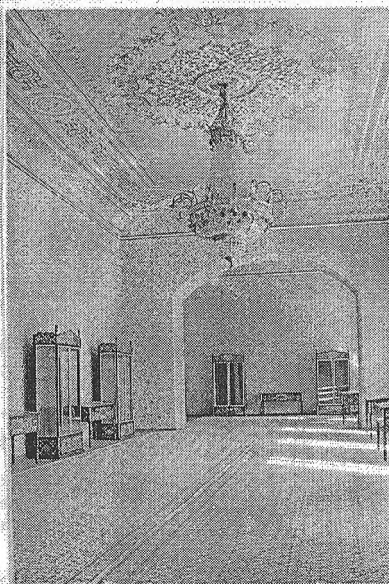
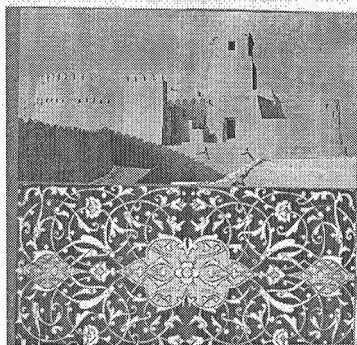
Xiva. Islomxo'ja minorasi



Ismail-Khodja minaret
Исломхўжа минораси
Минарет Ислом Ходжа

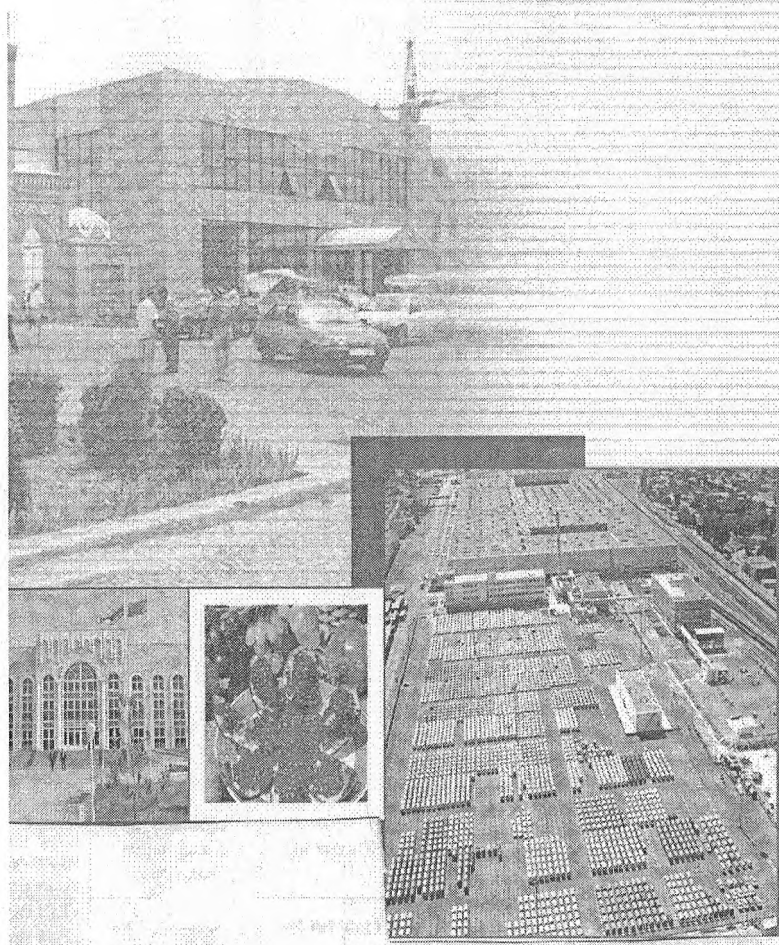


Pakhlavan-Makhmud's memorial
Мемориал Шахлавон-Махмуда
Пахлавон Махмуд мажмуоти

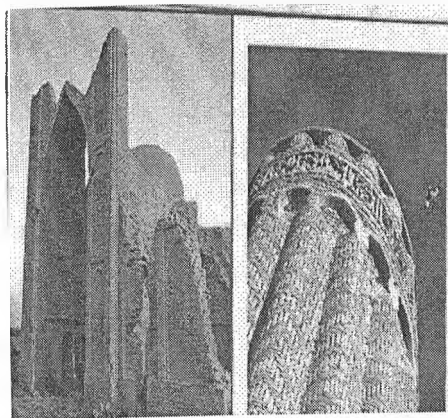
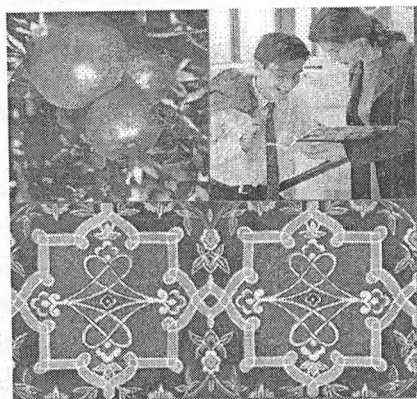
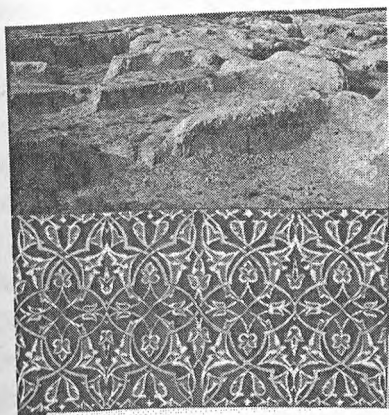


The reception room of Asfandiyar Khan
Асфандиёрхон курилишхонаси

Xiva. Tarixiy obidalar (Qadimgi ipak yo'li)



Andijon. Hozirgi kundagi ko‘rinishi



Surxondaryo tarixiy obidalar

1.12. O'zbekiston – qadimgi ipak yo'lining markazi

1.12.1 Farg'ona vodiysi – qo'noq markazi

Tarixiy manbalarning guvohlik berishicha, qadimgi Chin (Xiva) mamlakatidan boshlangan savdo yo'li uzoq g'arb mamlakatlarigacha (Eron, Misr va b.q.) yetib borgan. Bunga tabiiyki, jug'rofiy tomondan qaralsa, hozirgi O'zbekistonning deyarli ko'pchilik hududlari savdo, aloqa va madaniyat markazi bo'lib hisoblanadi.

Tibet (Qashqar) tog'laridan mashaqqatlar bilan oshib kelgan ot, tuya, xachir, eshakka ortilgan xilma-xil buyumlar, matolar, bezaklar, chinni idishlar, qimmatbaho zarli kiyimlar, oltinlar va hokazo, karvonlar, avvalo O'sh, Jalolobod, Aravan (Qirg'iziston) orqali Andijon, Namangan va Farg'onadagi shaharlar, yirik qishloqlarga kelib tin (dam) olishgan. Shu tufayli vodiyni qo'noq (tunash, hordiq chiqarish, aloqa va savdo qilish) maskani deb aytsa mantiqan to'g'ri bo'ladi.

Vodiydan jo'nagan karvonlarga mahalliy kishilar ham qo'shilib, uzoq mamlakatlarga sayohat qilishgan, savdogarlarga yordam berishgan.

Farg'ona vodiysidan boshlangan karvon yo'llari Sirdaryoninng o'ng qirg'og'i (Chust, Pop) hamda chap qirg'og'i (Qo'qon, Konibodom, Xo'jand va b.q.) bo'ylab davom etgan. O'ng qirgoqdagi yo'l Qamchiq davoni orqali o'tib, Ohangaron, Olmaliq, Pskent, Parkent, Toshkentga kelib taqalgan. Chap qirg'og'idan o'tgan yo'l Xovos, O'ratepa, Zomin, Jizzaxga kelib qo'shilgan.

Karvonboshilar va yo'lko'rsatuvchi mahalliy kishilar aholi zich yashaydigan joylarni tanlab to'xtashgan va savdo ishlarini yuritgan. Shu tariqa savdo va aloqa, ayniqsa madaniyat asta-sekin keng tarqalgan.

O'z o'rnida takidlash lozimki, Mahmud Koshg'ariy, Ibn Sino, Farobiy, Imom al Buxoriy va barcha buyuk allomalar turli karvonlarga qo'shilib jahon kezganlar.

1.12.2. Xo'jand-Xovos-Jizzax savdo yo'li

Xo'jand o'zining tabiiy iqlim sharoiti, turli xil mevalar va hunarmandchiligi bilan qadimdan sharq va g'arb mamalakatlarini o'ziga rom etib kelgan. Shu tufayli qator-qator karvonlar kelib bu joyda to'xtab

hordiq chiqargan. O'z navbatida esa savdo mollarini o'tkazish bilan o'zlari ham turli-tuman buyumlar, ozuqalar, noz ne'matlarini xarid qilishgan. Qayroqqum nomi bilan yuritiluvchi dengizga qiyoslagudek suv to'plami (ombor) mavjud bo'lib, unga sayyohlar, savdogarlar, mahalliy xalq cho'milishgan, baliq ovi bilan shug'ullanishgan. Bu joylar yangi davrda (sovet hokimiyati) va hozirgi dashlarda ancha fayz topgan. Ya'ni katta binolar, qurilishlar, madaniyat, sport markazlari bilan ancha kengaygan.

Xovosdan tog' yonbag'irlari bo'ylab g'arb tomonga (savdo) yo'li davom etar ekan Zominga kelib qo'shiladi. Bu joyda mahalliy xalq chorva, g'alla, meva ishlab chiqarish bilan kun kechirganligi sababli, yo'lovchi-sayyohlar, savdogarlarning e'tiborlarini jalb etgan. Bu joyga tog' oralig'i va yonbag'irlarida istiqomat qilgan xalq xorijiy mollarni xarid qilish uchun tez-tez kelib turishgan. Shu sababdan ham Zomin Ipak Yo'lining muhim bekatlaridan biriga aylangan. Tunagan savdogarlar, sayyohlar va mahalliy kishilar Zominning janubidagi baland qir, adir va tog'larga sayohat qilishgan. Zilol suvlari, o'rmon manzaralari, sayroqi kaklik, zarg'aldoq, bulbul kabi qushlarning ovozlari zavq bilan eshitgan. Balandda uchgan burgutlari, lochinlari, kalxatlari tomoshobinlarga samoda o'yinlar ko'rsatgan. Zomin o'zining o'rmonlari, sanatoriyalari, sog'lomlashtirish maskanlari bilan hozirgi kunda o'quvchi yoshlar va mehnatkashlarga xizmat qilmoqda.

Jizzax qadimda yirik sanoat shahri bo'lib hisoblanmasdan Ipak Yo'lining strategik markazi bo'lib xizmat qilgan. Chunki, bu yerga ham uch tomondan eng muhim bo'lgan yo'llar kelib tutashgan. Sharqdan Zomin orqali kelgan savdogarlar, sayyohlar albatta Jizzaxga to'xtashgan. G'arbdan esa Nurota tizma to'g'lari yoqalab kelgan Kattayo'l, (G'arbdan) Forish, Uchma, Deriston, Bog'don, Osmonsoy, Egizbuloq kabi tog'li qishloq aholisini bog'lagan. Janubdan esa Sangzor daryosi yoqalab kelgan yo'l, G'allaorol, Baxmal, Bulung'ur, Jomboy va Samarqand yo'li bu yerda tutashadi. Muhim tomoni shundaki, Jizzax faqat Ipak Yo'li sifatida savdo yo'llarini birlashtirib qolmasdan, balki shimol tomondagi sahro, cho'llarda ko'chmanchi bo'lib yashagan

chorvadorlar, atroflardagi kishilar aholisining Zomin, Xovos, Toshkent, Farg‘ona vodiysi tomonlarga, ayniqsa Samarqand shahriga borib savotiqlik, xarid qilish uchun ham xizmat vazifasini o‘tagan.

Chor Rossiyasi davrida (1905-1907) ayniqsa sobiq ittifoq hukm surganda Jizzax sanoat shahriga aylandi. Toshkent, Farg‘ona vodiysi va Samarqanddan kelayotgan temir hamda avtomobil yo‘llari shu yerda kesishgan. Mustaqillik yillarida Jizzax viloyat markazi sifatida madaniyat, sport, sanoat, qurilish markaziga aylandi. Oliy va o‘rta maxsus o‘quv yurtlari tarmog‘i ancha kengaydi. Sovet hokimiyati yillarida tilga olinmagan bu shahardan hozirgi kunda sport turlari bo‘yicha Osiyo, Olimpiya o‘yinlari ishtirokchilari ham etishib chiqmoqda.

Xorijiy mamlakatlar va yurtimizning sayohatchilarini qilish, ularga madaniy xizmat qilishda arzigulik ishlarni amalga oshirilmoqda. Bunga «Alpomish o‘yinlari», «To‘maris o‘yinlari», respublika festivallari, «Barkamol avlod» sport o‘yinlari va sport turlari bo‘yicha nufuzli musobaqalar tashkil etilishi e’tiborga loyiqdir.

1.12.3. Samarqand – Buxoro – Shahrisabz – Xiva – savdo va sayyohlik markazi

Samarqand shahrining go‘zalligi, chiroyi, savdo va madaniyati, ayniqsa jangovar xalqi haqida juda ko‘p asar dostonlar yaratilgan. Abdulqosim Firdavsiyning «Shohnoma»sida Afrosiyob (Samarqand shahzodasi) va Siyovushning (Eron shahzodasi) do‘stonaligi ancha ustalik bilan mavh etilgan. Buyuk sarkarda Amir Temur, Mirzo Ulug‘bek, Xo‘ja Axrori Vali, Alisher Navoiy, Bobur va boshqa ko‘pgina mutafakkirlar ham Samarqand haqida o‘chmas, tarixiy jihatdan muhim ahamiyatga ega bo‘lgan mulohazalar qoldirgan. Sheroziy, Fuzuliy, Nizomiy kabi buyuk shoirlar Samarqandni go‘zal parilar, qizlarga qiyoslab g‘azallar yozgan. Ayniqsa Samarqand yer yuziga dong‘i ketgan go‘zal shahar (Samarqand sayqali ro‘yi zamin ast) deb tasvirlanishi bejiz emas albatta.

Samarqandning tarixiy va zamonaviy qurilish binolarini katta uch guruhga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Ziyoratgoh maskanlar: Shohizinda, Bibixonim, Xo'ja Axrori Vali, Imom al-Buxoriy (shaharning shimol tomonida), Moturudiy va h.k.

2. Madaniy meroslar: Amir Temur maqbarasi, Registon (Sherdor, Tillakori, Ulug'bek madrasasi), Ulug'bek observatoriyasi va h.k.

3. Tarix muzeyi, Afrosiyob muzeyi, Opera va dramatik teatr, Universitet va boshqa o'quv yurtlarining muhtasham binolari, bozorlar.

Mazkur guruhlar tarkibiga yana bir necha o'nlab tarixiy-madaniya yodgorliklar mavjud. Samarqand tarixi haqida juda ko'p kitoblar nashr etilgan. O'zbekiston xalqlari tarixi ko'p kitoblarda Samarqand asosiy tarixi dalaliy ashyolar asosida ifoda etilgan. Samarqandlik iste'dodli olim Y.N.Aliasqarov tomonidan 1970-yil «Samarqand» nomli rus tilida rangli tasvirlarda nashr etilgan kitob diqqatga sazovordir. Unda shahardagi eng asosiy tarixiy yodgorliklar, madaniya maskanlar qisqa va lo'nda va sayohatchilar uchun juda qulay tarzda bayon etilgan.

1.12.4. Buxoro – quvvati dini Islom ast

Buyuk shoirlar qadimgi Buxoro shahrini Islom dini maskani (Buxoro quvvati dini Islom ast) ramzida she'rlarga bitgan. Buning boisi shundaki, arablar istilosi (VI-VII) davrlaridayoq Buxoroda diniy maktablar tashkil etilib, yoshlarni o'qitish, tarbiyalash yo'lga qo'yilgan. Shu sababdan har bir guzar (mahalla) va shahar atroflarida machit, madrasalar qurishga katta e'tibor berilgan. Bundan ming yil avval va keyingi asrlarda qurilgan madrasalar, savdo majmualari, xilma-xilligi bilan bir-biridan ajralib turadi. Imomlar, shayxlar, boylar va podsholar, amirlar tomonidan yuzlab minoralar, madrasalar, mavzoleylar qurilib, ular mahalliy kishilar va xorijdan kelgan savdogarlar, sayyohlarning tomosha, sayr va sayohat maskanlariga aylanib qolgan.

Sharqdan g'arbga va g'arbdan sharqqa qatnagan savdo karvonlari Samarqand va Buxoro shaharlarida kunlab emas, hatto oylab, yillab savdo ishlari bilan shug'ullanganlar. Arab mamlakatlari, Eron, Afg'oniston, Hindiston va b.q. mamlakatdan kelgan mulla bachchalar

(talaba) Buxoroda tahsil olishgan. Yurtimizning eng uzoq qishloqlarida (Nurota, Forish, Zomin va h.k.) hamda shaharlaridan (Toshkent, Qo'qon, Samarqand, Qarshi, Termiz va h.k.) borib madrasalarda tahsil oluvchilar ko'p bo'lgan.

Buxoroning hozirgi ko'rki, hashamatli binolari, teatr, stadion, suv havzalari, savdo hamda turli madaniy markazlari bilan o'quvchi yoshlar, ayniqsa xorijiy mamlakatlarning sayyohlariini o'ziga rom etmoqda.

Amir Temur xonadoni

Shahrisabzning sayohatchilar uchun asosan ikkita muhim xususiyati mavjud. Ularni qisqa qilib quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Sharqdan kelgan Ipak Yo'lining bir tarmog'i Samarqandga ajraladi. Bu shahardan 60 km chamasi janubdagi Qorataxtacha dovoni orqali tog'dan oshib Shahrisabz (maysazor, ko'kalamzor shahar ma'nosida) tomonga davom etadi. Savdo karvoni va sayohatchilar Omonqo'ton tog' etaklarida tunab, erta tongda mazkur dovon tomon yo'l olishgan va ancha mashaqqatlar bilan dovondan oshib, ko'p qirrali soyliklarga tushib, oxiri Shahrisabzga yetib borishgan. Shahrisabzning bu xususiyati shundaki, yo'lning Kitob, Qarshi, Qamashi, Denov, Termiz, Dushanbe tomonlarga o'tish imkoniyatini yaratadi. O'z o'rnida eslatish lozimki, o'tgan asrlarning 70-80-yillarida Toshkent-Termiz katta avtomobil yo'li ishga tushirildi. Bu yo'l Omonqo'ton tog'larini aylanib, Chiroqchi orqali Shahrisabzga o'tiladi.

2. Buyuk sarkarda Amir Temur Shahrisabz yaqinidagi qishloqlardan birida tavallud topgan va yigitlik davrlarini aynan shu joylarda o'tkazgan. Uning nomi bilan bog'liq turli voqealar ko'p. «Temur tuzuklari», akademik-tarixchi B.Axmedovning «Amir Temur» tarixiy romani bunga guvohlik beradi. Mustaqillik sharofati tufayli Amir Temur nomi ulug'landi. 1996-yilda uning 660 yillik yubileyi tashkil etildi. Shu sababdan Shahrisabzdagi Amir Temurning Oqsaroyi oldida unga bag'ishlab katta haykal o'rnatildi. Bu esa Shahrisabzning tarixi, ko'rki, jamoli va fayzini boyitdi. Respublikadagi ko'pgina o'quvchi yoshlar va mehnatkashlar ta'til paytida bu ziyoratgoh joyga ommaviy

sayr uyushtirishni odat tusiga aylantirmoqda. Shahrisabzda Amir Temur xotirasiga bag'ishlab kurash bo'yicha xalqaro turnirlar, «To'maris o'yinlari» festivallari o'tkazilmoqda. 2005-yilda milliy kurash bo'yicha yoshlar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazildi. Shahar sayohatchilar uchun eng qiziqarli maskan tusini olmoqda.

Xiva – Zardushtiylar o'lkasi

Xorazm vohasi Urganch, Hazorasp va boshqa ko'hna tarixiga ega bo'lgan joylardan biridir. Mustaqillik yillari tarixni o'rganish, qadriyatlarni qayta tiklasha alohida e'tibor berilmoqda. Shu asosda qadimgi Zardushtlar hayoti, madaniyati va dini haqida hikoya qiluvchi «Avesto» kitobi o'zbek tilida nashr etildi. Uning yaratilishiga uch ming yil to'lishi munosabati bilan Prezident farmoni va Respublika hukumatining qarori asosida (2003) katta anjuman o'tkazildi. Buni ta'kidlashdan maqsad shuki, ko'hna Urganch va Xiva shaharlarining tarixi, madaniy yodgorliklari eng qadimgi ajdodlarimizning ijtimoiy-madaniy turmushi bilan tutashdir. Shuning uchun ham Xiva va Urganchdagi baland minoralar, betakror qal'alar o'zining arxitektorlik qurilishi, bezaklari hamda mazmun-mohiyatlari bilan uzoq o'tmishni eslatish bilan tomoshabinlarning diqqat-e'tiborini jalb etadi.

Hozirgi temir yo'l va avtomagistrallarning jadallik bilan yurishlari, havo yo'llarining (samolyot) kengaytirilishi sayohatchilar uchun ancha qulayliklar tug'dirmoqda.

Eslatish zarurki, Xiva, Urganch, Nukus, Qo'shhovuz, Taxnatosh (Turkmaniston), Ashxobod, Boku, Yerevan, Tbilisi va Arab mamlakatlariga cho'zilgan Buyuk Ipak Yo'llarining asosiy tarmog'i Xivaga bog'langan. Shu sababdan Buxoro-Xiva yo'nalishidagi tarixiy joylarga ham nazar tashlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda qadimgi Ipak Yo'lining sharqdan g'arbg va g'arbdan sharqqa o'tuvchi asosiy tarmoqlari O'zbekiston hududlariga to'g'ri kelishi tarixiy-madaniy jihatdan muhim ahamiyatga egadir.

1.12.5 Toshkent – Sharqning mash'ali

Xitoy manbalarining ta'kidlashicha, bundan 2,5-3 ming yillar ilgari Shoshga (Toshkent) Chin savdogarlari qatnab turgan. O'tgan bobda Buyuk Ipak Yo'lining Qamchiq dovonidan ham o'tganligi haqida eslatilgan edi. Bundan tashqari qadimgi Shoshga Chin savdogarlari Oltoy, hozirgi Jambul, Turkiston, Chimkent muzofotlari orqali ham etib kelishgan. Bu o'z navbatida shoshlik va uning atrofidagi savdo bilan shug'ullanuvchilarni hozirgi Qizilo'rda, Orenburg, Qozon va Rossiyaning boshqa hududlariga chiqish imkoniyatlarini yaratgan.

Rossiyadan Toshkent orqali Markaziy Osiyoga temir yo'lining o'tishi (1905-1907) savdo, madaniy aloqalar shakllangan. Lekin, buning negizida boshqa maqsad va niyatlar mujassamlashgan. Ya'ni Markaziy Osiyo boyliklaridan foydalanish, xalqni o'z izmiga solish eng asosiy vazifa qilib qo'yilgan. Ular bu maqsadlariga kutilgandan ham ziyodroq ravishda erishdi. Bu asosan Sobiq Ittifoq davrida (1917-1991) to'la amalga oshirildi. Shunday bo'lsa-da, o'quv yurtlarini tashkil qilish, kadrlar tayyorlash, qurilish, ishlab chiqarish, sport, sayohat va boshqa ko'p sohalarda O'zbekiston ijobiy natijalarga ega bo'lganligini inkor qilish mumkin emas.

Mustaqillik yillari davrida Toshkent tanib bo'lmas darajada o'zgardi. Muhtasham, baland qad ko'targan binolar, ular orasida Temuriylar tarixi muzeyi, «JAR», «O'zbekiston» sport majmualari metroning yangi yo'nalishlari diqqatga sazovordir.

Toshkentga tashrif buyurgan mehmonlar, rasmiy xodimlar, sayyohlar, olimpiya shon-shuhrati muzeyi, Alisher Navoiy bog'i, shaharning har bir tumanidagi bozorlarga bormasdan ketishmaydi. Teatrlar, muzeylar, san'at saroylari, shaharning xiyobonlari, xotira maydonlari odamlar bilan doimo liq to'la. Toshkent eng taraqqiy qilgan shaharlardan biriga aylanmoqda. Sharq mash'ali desa bo'ladi. E'tirof etish lozimki, respublikaning deyarli barcha viloyatlaridan o'quvchi yoshlar, talabalar, ziyolilar, ishchi-mehnatkashlar, shuningdek qariyalar ham Toshkentga sayr-sayohat qilishni odat tusiga aylantirganlar. Mustaqillik kuni, Navro'z bayramlari, 9-may – Xotira va qadrlash kuni

kabi milliy an'analarimizga bag'ishlab ommaviy sayr-sayohatlar tashkil qilish tobora ko'paymoqda. Futbol, kurash, boks, sharqona yakka kurashlar, badiiy gimnastika va boshqa sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan respublika musobaqalari, Xalqaro turnirlarni ko'prik uchun uzoq qishloqlardan ham yosh-u-keksalar doimo kelib turishadi. Ularning ko'pchiligi Toshkentning go'zal manzalari xiyobonlari, muzey, teatrlarda tomosha qilishadi. Ayniqsa kuzgi (noyabr), qishki (yanvar), bahorgi (mart-aprel) hamda yozgi ta'til paytlarida maktab o'quvchilarining ommaviy sayr-sayohatlari mazmunli o'tkaziladi. Ularni tashkil qilish va uyushtirishda maktablarining rahbarlari, sinf o'qituvchilari va ayniqsa jismoniy tarbiya o'qituvchilari faol ishtirok etishmoqda. Shu sababdan ham jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bo'lajak mutaxassislar (talabalar) o'quvchi yoshlar hamda mehnatkashlarning guruh (ommaviy) bo'lib sayr-sayohat uyushtirish tartib-qoidalarini yaxshi bilishlari, puxta egallashlarini davr va muhit taqozo etmoqda.

Xulosa qilib aytganda O'zbek davlat turizm kompaniyasining har bir viloyat va tarixiy shaharlarida ularning tarmoq-rahbar tashkilotlari faoliyat ko'rsatadi. Ommaviy guruh bo'lib sayr-sayohatlar uyushtirishda tashkilotchi xodimlar ular bilan bevosita aloqador bo'lishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Ba'zida kutilmagan muammolar paydo bo'lishi mumkin. Bunday hollarda joylardagi sayr-sayohat (turizm) markazlari (stansiya, byuro, bo'lim va h.k) amaliy yordam qilishadi.

Turli ulovlarda (transport) sayr-sayohatlarni tashkil qilish yo'llari

Yakka tartibda yoki ommaviy bo'lib tarixiy shaharlarga sayr-sayohatlar uyushtirish shaxsiy mashinalar yoki kira qiluvchi taksilarda borish mumkin. Bunday holatlar qiyinchilik yaratsa shaharlararo qatnaydigan avtobus yoki poyezdlarda yurish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Guruh (maslakdoshlar, qarindosh-urug') bo'lib shaharlarga sayr-sayohatlarni o'tkazishda yuqoridagi imkoniyatlardan foydalanish, hatto samolyotlarda uchish mumkin bo'ladi.

Ommaviy (sinflar, guruhlar, mehnatkashlar jamoasi va h.k.) ravishda shaharlarga sayr-sayohat qilishning o'ziga xos tartib-qoidalar mavjud. Bunda quyidagilarga itoat etish va maqsad yo'lida samarali foydalanish mumkin:

1. istiqomat yoki o'quv, mehnat jamoasi kasaba uyushmalarining (yoshlar agentligi) joylardagi sayohat tashkilotlariga yozma (og'zaki) murojaati;

2. yo'llanma (putyovka) va yo'l xarajati (chipta) uchun sarflanadigan pul mablag'larni (shaxsiy, jamoa hisobidan va h.k.) aniqlash va yig'ini;

3. tashuvchi ulovlar (avtobus, poezd, samolyot) uchun avvaldan chiptani xarid qilish (pul o'tkazish);

4. jo'naydigan kun, joyi va aniq vaqtini sayohatchilarga avvaldan ma'lum qilish;

5. jo'nash oldidan yo'l qoidalar, yurish-turish va tartib-intizom haqida ma'lumotlar berish;

6. manzilga yetib borgach, umumiy tartib-qoidalariga rioya qilishni talab etish;

7. joylardagi sayohatni boshlovchilar (ekskursovod) bilan to'g'ri va muhim munosabatda bo'lish.

Yuqoridagi ta'kidlangan qoidalar to'la rioya qilish sayohatlarning mazmun va qiziqarli o'tishiga zamin tayyorlaydi.

Xulosa shundaki, ommaviy ravishda uyushtiriladigan sayr-sayohatlar uchun jamoalar, o'quv yurtlari eng tajribali kishilarni, imkoniyat darajasida mutaxassis xodimlarni tayyorlashlari, tayinlashi zarurdir. Chunki turli bekatlar, tarixiy yodgorliklar, madaniyat maskanlarida xilma-xil savollar bo'lishi tabiiydir. Ularga to'g'ri hamda aniq javob berish sayohat rahbari zimmasiga yuklatiladi.

Yo'l boshlovchi faollarni tayyorlash

Respublikadagi tarixiy yodgorliklar, madaniy markazlarga boy bo'lgan Toshkent, Samarqand, Buxoro, Xiva, Urganch, Shahrisabz, Qo'qon, Namangan, Farg'ona kabi shaharlarga sayr (ekskursiya)

uyushtirish, ularning atroflaridagi (Omonqo‘ton, Urgut, Chorvoq, Shohimardon va h.k.). xushmanzarali sog‘lomashtirish oromgohlarida dam olish uchun tashkil etiladigan sayohatlarni (poxod) mazmunli o‘tkazishda yo‘lboshlovchilar (ekskursovod, metodist-instruktor) alohida o‘rin tutadi. Chunki, ular sayr-sayohatlarni boshlash, o‘tkazish va yakunlashda rahbarlik qiladi. Shu sababdan o‘quv yurtlari hamda mehnat jamoalarida bunday tashkilotchi-faollarni tayyorlash maqsadga muvofiqdir. Buning uchun esa:

1. sayohatlarni sevadigan, jismonan barkamol va bilim darajalari yuqori bo‘lgan kishilarni (o‘quvchi va talaba) tanlash, ularga tegishli topshiriqlar berish;

2. har bir jamoada yo‘lboshlovchi faollarni tayyorlovchi maxsus kurs-seminarlar tashkil qilish, ularning dastur va ish rejalarini ishlab chiqish. Bunda kasaba uyushmalari, kamolot yoshlar tashkiloti, jismoniy tarbiya jamoasi (sport klub) yaqindan yordam berishlari lozim;

3. eng faol sayohatchilarni shahar-tumanda mavjud bo‘lgan (turistik stansiyalar, seksiyalar, kurslar va h.k.) tayyorlov kurslariga jalb etish.

1.12.6.Moddiy va madaniy xizmatlar

Moddiy xizmat deganda sayohat qatnashchilarining faoliyatlarini moddiy-texnik jihatdan ta’minlashni tushuniladi. Ya’ni ulovlar (transport), jihozlar (video, foto, binokl va h.k.), oziq-ovqat, mehmonxona (yashash joy), madaniy (teatr, kino, muzey, sport inshootlari va h.k.) xizmatlar uchun xarid qilish, joylardagi sayohat maskanlariga xizmat haqi to‘lash kabi xarajatlar zarur bo‘ladi. Bularni jamg‘arish va xarid qilish uchun quyidagi manbalardan foydalaniladi:

1. shaxsiy to‘lovlar (xarajatlar);
2. kasaba uyushmalari va yoshlar agentligining jamg‘armalari;
3. turli xayriya jamg‘armalari faoliyatlari.

1.12.7. Madaniy xizmatlar

Tarixiy obidalar, madaniy yodgorliklar, san'at va qurilishlarga sayr-sayohatlar qilishda faqat ularning tarixi va kelajakdagi istiqboli ahamiyatlari haqida suhbat, ma'ruza, muloqotlar o'tkazibgina qolmasdan, balki turli xil madaniy xizmatlar ham amalga oshiriladi, ya'ni:

1. mehmonxona (yashash joy) va sayr-sayohat joylarida tarixchi olimlar, yozuvchi va shoirlar, madaniyat xodimlari, artistlari, mehnat qahramonlari, faxriylar va h.k. bilan uchrashuvlar;

2. teatr, kino, muzey, sport inshootlariga tashriflar;

3. bayramlar, to'ylar, sayllar, turli milliy marosimlar.

Mazkur tadbirlarga sayr-sayohatlarni uyushtirishda jipslik, tartib-intizom mustahkam bo'lishi hamda o'zaro munosabatlar, xayrihohlik o'z o'rnida bo'lishi lozim.

Xulosa shundan iboratki, sayr-sayohatlar jarayonida moddiy-texnik ta'minot va madaniy xizmatlar davr talablari asosida bo'lishi kerak. Bu esa sayohatlarning mazmunli o'tishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, kelajakdagi uyushtiriladigan sayr-sayohatlar uchun zamin tayyorlaydi. Eng muhimi, esa qatnashchilarning ma'naviy, ruhiy kechinmalarini boyitadi, jismonan barkamol bo'lishiga da'vat etadi.

Yurtimizning tarixiy, madaniy boyliklari, ma'naviy saxovatlaridan mamnun bo'lgan sayohatchilarda ona-Vatanga bo'lgan sadoqat his-tuyg'ulari yanada kuchayadi. Razil, tahdid soluvchi va yovuz niyatli kishilarga bo'lgan nafrat tobora oshishi muqarrardir.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Qadimgi Buyuk Ipak yo'li deb atalishining asosiy sabablari nimada?

2. Farg'ona vodiysining qaysi hududlari Ipak Yo'lga xizmat qilgan?

3. Turkiston va Nurota tizma tog'lari etaklaridan qanday savdo maskanlari joylashgan?

4. O'zbekistonning yirik tarixiy shaharlariga sayyohatlar uyushtirishda nimalarga e'tibor berish kerak?

5. Ipak Yo'lining ijtimoiy-madaniyatining taraqqiyotidagi ahamiyati nimalardan iborat?

6. Toshkent, Samarqand, Buxoro, Xiva va boshqa shaharlarning tarixiga doir kitoblarni topib, mustaqil ravishda ishlashni o'rganish.

7. Toshkentning sayohatbop qanday joylari bor?

8. Uzoq va yaqin joylarga sayohatlar uyushtirishda qanday ulovlardan foydalanish kerak, ularning shartlari nimalardan iborat?

9. Sayohat bo'yicha jamoatchi faollarni tayyorlash qanday amalga oshiriladi, ularning vazifalari nimadan iborat.

10. Sayohat ishlarida qanday moddiy-texnik xizmatlar bo'lishi mumkin?

11. Sayohatlar jarayonida qanday madaniy xizmatlarni tashkil qilish mumkin?

12. Sayohatchilarning asosiy vazifalari nimalardan iborat?

TURIZMNI TASHKIL ETISH

II BOB. SAYOHATLARNING TURLARI

2.1.1. Sayohatlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlari

Insoniyat olamida sog'liqni saqlash, chiniqish va umrni uzaytirishda ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlar asosiy o'rinda turadi. Bu jarayonlar bola tug'ilgan daqiqalardan boshlanib, to uning uzoq umr ko'rishlarida maqsadli foydalaniladi. Ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarda ta'lim, mehnat, kasb-hunar o'rganish, Vatan tuyg'usini his etish kabi insoniy fazilatlar amalga oshiriladi.

Inson salomatligini tarbiyalash, jismoniy jihatdan chiniqtirishda, ayniqsa, o'quvchi yoshlar va talabalarning ma'naviy hamda jismoniy barkamolligini o'stirishda jismoniy tarbiya mashqlari (sport ham) ustuvor ekanligini inkor etib bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi turizm (sayohat) hisoblanadi. Sayohatlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini o'rganish va bilishdan oldin, uning eng zarur turlari bilan yaqindan turib mantiqiy jihatdan tanishish maqsadga muvofiqdir.

Muqaddimada sayohat (turizm) tushunchasi qisman ifoda etildi. Shunday bo'lsa-da, bu o'rinda ko'proq piyoda yurish sayohatlari bilan bog'liq faoliyatlar aks ettiriladi.

Turizm – sayohat paytida «tur» (belgi) o'rnatish degan ma'noni bildiradi. Tog', adirlar va uzoq masofalarga sayohat qilish, oxirgi manzilga belgi qo'yib kelish yoki cho'qqiga chiqqanlikni bildirish uchun biron belgi (yozuv, haykalcha va hokazolar) qo'yishni anglatadi.

Qadimgi ajdodlarimiz o'z hayotlarida turli sayohatlar qilganlar, ularning daryo, ko'l sohillarida sayr qilishi, tog' cho'qqilariga chiqishi, kiyik, yovvoyi qo'ylar (olqor), kaklik, burgut, bedana, qirg'ovul ovlashi ko'pgina tarixiy manbalarda, badiiy asarlarda, shuningdek, xalq og'zaki ijodida keng yoritilgan. Bunday ovlar, maroqli sayohatlar haqida «Alpomish», «Kuntug'mish», «Intizor», «Rustamxon», «Ravshan», «Qirg'iz» kabi juda ko'p dostonlarda hikoya qilinadi. Shuningdek, bu

fikrlarni Afrosiyob, Teshiktosh, Dalvarzintepa arxeologik qazilmalari natijalari ham tasdiqlashi mumkin.

Turizm shakl jihatdan ekskursiya (sayr) va sayohat (puteshestviya)lardan iboratdir. Ekskursiya asosan biron e'tiborga molik joylarga (muzey, qurilish, tarixiy obidalar va h.k.) qisqa va uzoq muddat bilan uyushtiriladi, ya'ni bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, talabalar va aholi bilan o'zlarining istiqomat joylarida tashkil etiladi. Uzoq muddatli (3-5 va undan ortiq kunlar) sayrlar boshqa shaharlar, davlatlarga tashkil etilib, bunda ulovlardan (avtomobil, poyezd, samolyot, kema va h.k.) foydalaniladi. Sayohatlar esa ko'pincha ommaviy ravishda piyoda yurish bilan avvaldan ishlab chiqilgan yo'l (marshrut) bo'ylab o'tkaziladi. Bunda asosan o'lkani o'rganish, jismonan chiniqish kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlar amalga oshiriladi.

Turizmning turlari deganda, piyoda yurish, tog' turizmi, suv turizmi, avto-moto turizmi, chamalab topish (oriyentirovaniya) kabilarni tushuniladi. Ta'kidlash lozimki, mazkur turlar xalqaro miqyosda maxsus sport turlari sifatida ular tarkibidan joy olgan. Demak, turizmning barcha turlari ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarga ega ekanligini e'tirof etish ma'quldir. Shu sababdan mazkur bo'limda faqat piyoda yurish turizmning ijtimoiy-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish xususiyatlari borasida mazmunlar bayon qilinmoqda.

2.1.2. Sayohatlarning sog'lomlashtirish xususiyatlari

Turizmning (sayohatlar) qaysi turi bo'lmasin o'ziga xos tayyorgarlik, tashkil qilish, kerakli buyumlar, vositalar, oziq-ovqatlar bilan ta'minlash, yurish qoidalarini bilish va boshqa ko'p faoliyatlarni talab etiladi. Bunda ayniqsa, sayohat ishtirokchilarining sihat-salomatligi, jismonan baquvvatligi asosiy o'rinda turadi. Sayohatlar davomida esa jismonan chiniqish, keyinchalik o'z salomatliklarini maqsad yo'lida rivojlantirib borish masalalari muhim ahamiyatga egadir.

O'zbekistonda 2005-yilni «Sihat-salomatlik yili» shiori ostida ko'p tadbirlar amalga oshirildi. Bunda tibbiyot xodimlari kasb-hunar yo'nalishidagi ishlab chiqarish korxonadagi turli muassasalar u yoki bu

yo'li bilan faol ishtirok etishdi. O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti taklifi bilan (2005, dekabr) 2006-yilni «Homiylar va shifokorlar yili» deb atashga qaror qildi.

Bundan asosiy maqsad aholining salomatligini doimiy ravishda nazorat qilish, zarur joylarda tibbiy va homiylik yordamini ko'rsatishdan iborat. Bu esa o'z navbatida kishilarning o'z salomatliklari uchun harakat qilishlari, o'suvchi yoshlarning ijtimoiy kamolotini o'stirishga da'vat etadi.

Insonlar salomatligi faqat tibbiyotgagina bog'lanib qolgan emas. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitida yaxshi mehnat qilish, doimiy ravishda faol harakatda bo'lish va ayniqsa, biron sport turi bilan mashg'ul bo'lish, hech bo'lmaganda ertalab yoki bo'sh paytlarda jismoniy mashqlar (harakatli o'yinlar) bilan shug'ullanishni hayotning o'zi taqozo etadi (belgilaydi). Bunda sayohatlarning shakllari, mazmunlari va tarbiyaviy jihatlari ancha ustuvor turadi.

Tan olish kerakki, kasallik insonlarni tanlamaydi, ya'ni qaysi joyda, kim bo'lishidan qat'i nazar, hatto, go'daklar, yosh bolalarni ham ayamaydi. Bunday noxush voqealiklardan qochish, uning oldini olishda tibbiyot qatorida jismoniy jihatdan faol harakatlar yaqindan yordam beradi.

Dunyoning turli burchaklarida doimiy, surunkali davom etayotgan kasallik turlari haqida Y.A.Shalkov (Rossiya; 16) ajoyib dalillarni keltiradi. Ularning ba'zi birlari bilan tanishish hech kimga ortiqchalik qilmaydi, balki kasallikning oldini olish, jismoniy mashqlar, ayniqsa, turizm (sayohat) bilan shug'ullanish yo'li orqali salomatlikni tiklash, chiniqishga yordam berish mumkin.

Uning ta'kidlashicha so'nggi 30-40 yil ichida (1987-yilgacha bo'lgan davr) tibbiyotga ixlos, muhtojlik ancha oshgan. Chunki kasalliklar va ularning turlari ko'payishi tufayli insonlar tibbiyotga muhtoj bo'lmoqda. Ikkinchidan esa ommaviy axborot vositalari va boshqa yo'llar bilan salomatlikni yaxshilashdagi tibbiy xizmatlar ko'p targ'ibot qilinmoqda (16,7).

Tibbiy xizmatlar, sog'lom turmush tarzining rivojlanishi tufayli o'lim o'sib borgan.

XIX asrda o'pka kasalligi, yuqumli og'ir kasalliklar (chuma, xolera, yazva

va h.k.) ko'p tarqalgan va yalpi aholining qirilishiga sabab bo'lgan. XX asrda tibbiyot sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, yangi ixtirolar tufayli mazkur yuqumli kasalliklar deyarli butunlay bartaraf etilgan.

XX asrning 30-40-yillarida uzoq umr ko'rish o'sgan bo'lsa-da, yangi kasalliklar, ya'ni yurak, qon-tomirlar xastaligi kuchaydi. Bular yurak mushaklari (qorinchalari), qon tomirlar xastaligi, qon bosimining oshishi (gipertoniya), arteroskleroz kabi asr kasalliklari kuchaydi. Bunday xastaliklar Germaniya, Finlandiya, Shvetsiya, Filippin, Avstriya, va hatto AQShda ham ancha ko'paygan. So'nggi 50 yil davomida Sobiq Ittifoqda bu kasalliklarga duch kelib vafot etganlar 5 baravar ortgan (16,9). Bularning kelib chiqish sabablari quyidagilar bilan ifodalanadi:

1. *Inson mehnat faoliyatlari.* Inson mehnat tufayli hayotdir. Mehnatning ijobiy va salbiy tomonlari ko'p. Ayniqsa, jismoniy mehnat odam tanasini chiniqtirish bilan bir qatorda uni holdan toydiradi ham. Texnik taraqqiyot tufayli jismoniy mehnatlar siqib chiqarilmoqda. O'tgan yuz yil ichida (1987-yilgach bo'lgan davr) mehnat faoliyatlari 20 marotaba kamaygan. O'tirib mehnat qilish, texnikani boshqarish oqibatlari mushak, qon-tomirlari faoliyati susayib, tananing turli joylarida xastaliklar yuzaga keladi. Yana bir tomoni shundaki, og'ir mehnatlarni qilishga barcha baravar bo'lolmaydi. Qolaversa, uzoq mehnat qilish ham mushak, qon tomirlari, asablarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yana bir xususiyatli tomoni shundaki, jismoniy jihatdan kuchli, baquvvat kishilar o'z kuch va imkoniyatlarini hisobga olmay og'ir yuk ko'tarish, bilmasdan texnikani ishlatish va boshqa turli sabablarga ko'ra zarar ko'rishi, biron joyi sinishi mumkin. Bunday hollarda uzoq vaqt davolanishga to'g'ri keladi.

2. *Oziqlanish.* Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-madaniyatning o'sishi tufayli, insonlar ehtiyoji ham ko'paymoqda, ya'ni yaxshi ovqatlanish, eng zarur ozuqalarni iste'mol qilishdan iborat. Bu jihatlar ham barchada baravar bo'lmaydi. O'z vaqtida to'yib ovqat yemaslik, kam quvvatli ozuqalarni doimiy, ravishda iste'mol qilish yoki uning aksincha ortiqcha turli ovqatlarni yeyish holatlari ham insonlarda u yoki bu kasalliklarni keltirib chiqaradi.

3. *Ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatda ruhiy (psixologik) ta'sirlarning kuchayishi.* Insonlarning ruhiy holatlari va ba'zi xususiyatlari xursandchilik va xafagarchiliklarni turlicha qabul etadi va ularga o'z munosabatlarini u yoki bu darajada (ruhiy buzilishlar) bildiradi. Mehnat joyi va oila sharoitlarida doimiy ravishda ijobiy hamda salbiy ruhiy kechinmalar yuz berib turadi. Bu esa asablarning charchashi, toliqishi va kasalliklarga chalinishiga sabab bo'ladi. O'z-o'zidan ma'lumki, ruhiy tushkunlikdagi inson yaxshi mehnat qila olmaydi, oilada muvozanat buziladi, kamharakatchanlik kuchayadi. Oqibatda esa ko'pchilik kishilar spirtli ichimliklari, tamaki chekish va giyohvand moddalarni iste'mol qilishga ruju qo'yadi (odatlanadi).

E'tirof etish lozimki, yuqoridagi salbiy xususiyatlar O'zbekistonning yirik sanoat shaharlarida ham avvallari mavjud bo'lgan.

O'zbekistonning mustaqillik sharoitida ijtimoiy madaniyatimiz yaxshilanib borishi tufayli aholi o'rtasida turli kasalliklarning oldini olish imkoniyatlari yaratilmoqda. Ayniqsa, «Sport» gazetasi, Respublika teleradiolarida sihat-salomatlikni ta'minlash, aholining bu sohadagi nazariy tushunchalari va amaliy faoliyatlarini kuchaytirish maqsadida targ'ibot ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan. Ishlab chiqarish korxonalarining mehnatkashlari, barcha turdagi o'quv yurtlarining yoshlari hamda ziyolilarning dam olishi, salomatliklarini yaxshilash yo'lida tarixiy shaharlardagi madaniy obidalarga (ekskursiya) uyushtirish, o'quvchi-yoshlar va mehnatkashlarning yozgi sog'lomlashtirish oromgohlari faoliyatini yaxshilashda ancha ibratli tadbirlar o'tkazilmoqda.

Sayohatlarning sog'lomlashtirish xususiyatlari shundaki, piyoda yurish, sof havolarda dam olish, tunash, quyosh nurlari hamda tez oqar zilol suvlarda cho'milib chiniqishni ta'minlaydi. Bu esa nafas olish, qon aylanish, ovqatni hazm qilish a'zolarining ish faoliyatini yaxshilab, sihat-salomatlikka yo'llaydi.

Sayohatlarning tahkiliy jihatlarini keyingi bo'limlarda bayon etiladi.

2.1.3. Tashkiliy tadbirlar

Jamoalarda turistik sayohatlarni mazmunli va ko'ngildagidek o'tkazish uchun quyidagilarga amal qilish lozim bo'ladi:

1. turizm bo'yicha seksiya tuzish va mashg'ulotlarni planli asosda tashkil qilish;
2. topografik elementlarni to'la o'rganish, kundalik rejim qoidalarini turistlarga singdirish;
3. turistik jihozlar bilan mashq qilish va jismonan chiniqish;
4. marshrutni aniq belgilash va uni chuqur o'rganish, yo'l rejasini tuzish, bu ishga mas'uliyatli kishilarning vazifalarini aniqlash;
5. tegishli yo'l xarajatlari, turistik jihozlarni avvaldan tayyorlash;
6. poxod va ekskursiyalar davomidagi asosiy talablar bilan turistlarni to'la tanishtirish va unga qat'iy amal qilishni o'rgatish;
7. o'zaro hurmat, mahalliy kishilar mehnatini ulug'lash, etika normalariga to'la amal qilish;
8. belgilangan joylarda foydali mehnat qilish, tarixiy voqealar yoki faktlarni aniqlashda shoshma-shosharlikka yo'l qo'ymaslik;
9. sayohat davomida barcha qatnashchilar ruhini ko'tarish, faollik ko'rsatganlarni o'z vaqtida rag'batlantirish, hisobotlarni poxod va ekskursiya jarayonlarida tuzish, barcha ishlarni qayd etib boorish;
10. sayohat uchun zarur bo'lgan vositalarni doimo birga olib yurish, ularni ehtiyot qilish;
11. sayohat davomida musiqa asboblari, radio, qo'l telefoni, magnitofon, fotoapparat, binokl, to'p va boshqa narsalarning bo'lishiga e'tibor berish zarur.

2.1.4. Piyoda yurish turizmi

Piyoda yurish turizmi deganda sayohatchilarning belgilangan marshrut bo'yicha (bir kunlik yoki ko'p kunlik) bevosita piyoda yurishi tushuniladi. Bunday paytlarda turistik qoida va shartlar asosida kerakli jihozlar, oziq-ovqatlarni sayohatchilar o'zlari bilan birga olib yurishadi.

Piyoda yurish turizmini uyushtirganda yirik sanoat va madaniyat o'choqlari: Samarqand, Buxoro, Xiva, Toshkent, Farg'ona, Navoiy, Qarshi, Chirchiq, Guliston, Yangiyer, Ohangaron, Jizzax kabi shaharlarning tarixi bilan tanishishni albatta rejalashtirish kerak bo'ladi. Respublika sharoitida piyoda yurish turizmini uyushtirish qoidalari va ularning normalari to'g'risida keying bo'limlarda gapiramiz.

2.1.5. Tog' turizmi

Turizmning bu turi turistik qoidalarga asosan qiyinchilik kategoriyalari asosida tashkil qilinadi. O'zbekistonning hamma viloyatlarida ma'lum darajada turistik birinchi kategoriyali qiyinchiliklardagi tog'lar mavjud. Zarafshon, Turkiston tizma tog'larida, Farg'ona, Toshkent viloyatlari atroflaridagi tog'larda turizmning ikkinchi va uchinchi kategoriyali qiyinchilikka to'g'ri keladigan tog'lar hamda dovonlar bor. Demak, Farg'ona, Zarafshon, Chirchiq vodiysida joylashgan kishilar uchun tog' turizmini keng rivojlantirsa bo'ladi.

Tog' turizmi bo'yicha seksiyalar tashkil qilish, turli poxodlar uyushtirish uchun instruktorlar, rahbar kadrlar va havaskor turistlar avvalo, tog' turizmining qoidalarini batafsil o'rganishlari, mutaxassislardan tegishli maslahatlar olishlari shart. Tog' turizmida ishtirok etmagan rahbarlar yoki instruktorlarga jamoani birdaniga baland tog'larga olib chiqish man etiladi. Chunki tog'larda yurishning o'ziga yarasha qonun va qoidalari bor. Ularni izchil o'rganmasdan va tajribada sinamasdan turib poxodlarda yaxshi natijalarga erishish mumkin emas.

Piyoda va tog' turizmini aralash uyushtirishning o'ziga xos xususiyati shundaki, turistlar tog' zonalarida yurish tartibini to'la bilishlari, kerakli jihozlarni jamg'arishlari lozim. Tezoqar daryo va

ko'llar atrofida tunash, yurish, yashash qoidalarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishlari kerak.

Respublika sharoitida turizmning velosiped, avtomobil, motosikl, qayiqda sayohat qilish turlari ham mavjud.

Hozirgi paytda respublikaning eng chekka va uzoq tumanlariga asfalt yo'llar qilinib, ular viloyatlar va respublika markazlarigacha tutashib ketgan. Shuningdek, tog'li zona tumanlarida ham yo'llar mashinalar uchun qulay ravishda moslashtirilgan. Ana shu sharoitlar velosiped, motosikl, avtomashinalarda sayohat qilish imkonini beradi. Navoiy, Samarqand, Bekobod, Farg'ona, Toshkent va boshqa ko'pgina shaharlardagi veloturistlar ancha tajribaga egadir. Ular veloturist kartalari, marshrutlarini tayyorlaganlar. Bir necha bor Samarqand-Dushanbe, Bekobod-O'ratepa-Dushanbe, Navoiy-Samarqand-Termiz kabi marshrutlar bo'yicha sayohatlar o'tkazganlar. Samarqand, Navoiy, Toshkent motopoygachilari ham yuqoridagi marshrutlar bo'yicha ko'pgina turistik sayohatlar uyushtirganlar. Toshkent, Yangiyer, Farg'ona turistlari yyengil avtomashinalarda faqat respublika shahar va tumanlariga emas, balki qardosh Qirg'iziston, Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, hatto Rossiya shaharlariga ham turli sayohatlat uyushtirmoqdalar.

O'zbekistonda sayohatlar rejali yoki bevosita havaskorlik yo'li bilan uyushtiriladi. Rejali sayohatlar davlat yo'li bilan, maxsus yo'llanmalar orqali o'tkaziladi. Bunday paytlarda respublika yoki xorijiy davlatlarga (Kavkaz, Boltiqbo'yi, Uzoq sharq va h.k.) sayohatlar uyushtiriladi. Bunday sayohatlarda individual va guruh shaklida ham qatnashish mumkin yoki bir jamoa bo'lib uyushtirish mumkin. Bunday sayohatlarni o'tkazishda viloyat, respublika turizm kompaniyalari o'z zimmalariga oladilar.

Ko'pgina maktab, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari, ishlab chiqarish korxonalari, muassasalar, qishloq mehnatkashlari jamoa bo'lib, ko'ngilli ravishda havaskorlik poxodlari, sayohatlari, ekskursiyalarini mahalliy tashkilotlar va kasaba uyushmalarning rejasi hamda ruxsati bilan uyushtirishlari mumkin.

2.1.6. Sog'lomlashtirish oromgohlari

O'zbekistonning tog'li tumanlarida juda ko'p o'quvchilar dam olish oromgohlari, ishlab chiqarish korxonalarining, o'quv yurtlarining dam olish uylari, sog'lomlashtirish sport maskanlari joylashgan. Farg'ona vodiysi, Toshkent viloyatidagi tog'lik joylarda oromgohlar ko'p miqdorni tashkil qiladi.

Keyingi yillarda Samarqand viloyatidagi Ohalik, Omonqo'ton, Urgut, Oqsoy tog'lik joylarida 50 ga yaqin oromgohlar tashkil qilindi. Bu joylarda yozgi dam olish, sport bilan shug'ullanish, turistik poxodlar uyushtirish, slyotlar o'tkazish, gulxanlar yoqish, bayramlar tashkil qilish va turistik texnikaga doir musobaqalar o'tkazish an'anaga aylanib qolgan.

2.1.7. Turizm bo'yicha razryadlar va ktegoriyalar qiyinchiligi

Sobiq ittifoq davrida yagona sport klassifikatsiyasida turizm mustaqil sport turi hisoblanadi va boshqa sport turlaridagi razryadlar bunda ham mavjud. Bular quyidagilardan iborat:

Unvon- lar va razryad- lar	Jinsi	Sayohatlarning qiyinchilik kategoriyalari										
		I		II		III		IV		V		Barcha sayohatlar
		Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	
Sport ustasi	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
	Ayollar	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	10
Sport ustaligiga nomzod	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9
	Ayollar	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
I	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
	Ayollar											
II	--/--	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	5

III	--/--	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
I yoshlar	--/--	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
II yoshlar	--/--	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
III yoshlar	--/--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Ko'rsatkichlar	Qiyinchilik kategoriyalari				
	I	II	III	IV	V
Sayohatlarning muddati (kun hisobida Shundan kam bo'lmashligi lozim)	6	8	10	13	13
Sayohat masofasining oralig'i, km:					
Piyoda	150	180	210	230	250
Chang'i	150	180	210	260	310
Tog'	130	130	150	180	180
Suv (sol va eshkak eshib)	150	200	250	275	300
Velosiped	250	350	450	750	1100
Avtomobil	1500	3000	4000	5000	6500
Motosikl	1000	2000	2500	3200	4000
Moped	500	1000	1500		

Eslatma: agar sayohatlar aralash bo'lganda masofa va qiyinchilik kategoriyalari turizm va ekskursiyalar markaziy sovetining tasdiqlangan ko'rsatmasi asosida alohida hisoblanadi va qiyinchilik kategoriyalariga qarab past yoki baland bitta norma qo'yiladi.

Razryad normalarini qayta bajarish muddati ikki turga belgilanadi va bunda bir kategoriya yuqori normativni bajarish talab etiladi.

Sayohatlar marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan holda uyushtirilgan va begilangan talablar to'la bajarilgandagina haqiqiy deb hisoblanadi. Buning uchun:

- I kategoriya qiyinchilikdagi poxod haqida og'zaki hisobot;

- II va III kategoriya qiyinchilikdagi sayohatlar haqida yozma hisobot;

- IV va V kategoriya qiyinchiligida poxod uchun rahbar to'la yozma hisobot topshiradi.

Tegishli marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangach, yuqori organlarga tavsiya etiladi va turizm va ekskursiyalar Markaziy Kengashi tomonidan tasdiqlanadi.

IV va V kategoriyali poxodlarning yilda ikki marta o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

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

Avtomashina, motosikllarni bevosita boshqargan kishilargina razryad normasini bajargan hisoblanadi. Turizm bo'yicha sport ustasi va sport ustaligiga nomzod unvonini olish uchun instruktorlik normasini ham bajarish lozim.

2.1.8. Turizm bo'yicha instruktorlar

Sobiq SSSR jamiyatlari va tashkilotlari Markaziy Kengashi 1961-yil 7-dekabrda «Turizmdan jamoatchi instruktorlar tayyorlash haqida Nizom»ni tasdiqladi. Bu Nizom hozir ham o'z kuchini yo'qotgan emas. Shunga asosan barcha turizm seksiyalari, asosan markaziy seksiyalarda jamoatchi instruktorlar tayyorlash muhim vazifa qilib qo'yildi. Maktab o'quvchilari, talabalar, mehnatkash yoshlardan jamoatchi instruktorlar tayyorlashda maxsus qo'llanmalar va instruktorlardan foydalaniladi.

Instruktorlar seksiya ishlariga rahbarlik qilish, turistik poxodlarni uyushtirish, poxodlarning mazmunli o'tishini ta'minlash, musobaqa va slyotlarni tashkil qilish uchun universal bilim va tashkilotchilik mahoratiga ega bo'lmoqlari kerak.

Keyingi yillarda turistik ishlarni tashkil qilishda turli ixtisoslar paydo bo'lmoqda: turistik ishlar tashkilotchisi, turistik jamoa rahbari (seksiya, sayohat, dam olish kunidagi poxodlar), konsutantlar (marshrut kvalifikatsiya komissiyasi), turistik musobaqa hakamlari.

Turistik tashkilotchilar jismoniy madaniyat jamoalarida turizm bo'yicha seksiyalar tashkil etish, ularga rahbarlik qilish (komissiya, gruppalar), dam olish kunlari poxodlarini boshqarish va turizmni targ'ib qilishda aktiv ishtirok etadilar.

Jamoatchi konsultantlar turistlar, aktivlarga maslahatlar beradilar, sayohat joylarini tanlash, marshrutlarni belgilashda ularga yordamlashadilar, xilma-xil ko'rsatmalar beradilar. Ular marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tarkibida bo'ladilar.

2.1.9. Maktablarda turizmning ahamiyati

Respublikamizda tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo'lgan turizmni yanada rivojlantirish masalalari kundan-kunga kata ahamiyat kasb etmoqda.

Maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy va nazariy tayyorgarligi, turistik sayohat shakli va mazmuni katta kishilar turizmidan tubdan farq qiladi. Shu sababdan maktab o'quvchilarining turizmini professional pedagogik turizm deb ayta olamiz.

Jismoniy tarbiya dasturida turizm alohida o'ringa ega. Bu o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va o'lkani o'rganishga qaratilgan muhim tadbirdir.

Gumanitar va tabiatshunoslik turkumidagi fanlar bo'yicha yangi o'quv rejalari va dasturlariga o'tishning tugallanishi munosabati bilan o'qitishda o'lkashunoslik ishlarining ahamiyati tobora ortmoqda. O'quvchilar poxod va ekskursiyalarda jonajon o'lka tabiati bilangina emas, balki uning tarixi bilan ham tanishmoqdalar. Sayohatlarda to'plangan materiallar maktab muzeylari, fan kabinetlarining mulki bo'lib qolmoqda.

O'qituvchilar tarix, geografiya, biologiya, adabiyot, fizika va boshqa darslarda o'lkashunoslik materiallaridan foydalanib, o'quv materiallarining puxta o'zlashtirilishiga erishayotirlar.

Bu jarayonlar O'zbekistondagi ko'pgina umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida ham alohida ahamiyat kasb etmoqda.

2.1.10. O'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar

Turistik sayohatlarning barcha turlarida ham o'lkashunoslik ishlarini olib borish ko'zda tutiladi. Bu ishning mazmuni va hajmi sayohat o'tayotgan tuman yoki joyning sharoitiga, shuningdek, avvaldan qo'yilgan vazifalarga bog'liqdir. Shu sababli o'lkashunoslik ishlarining asosiy obyekti ishlab chiqarish korxonalari, ishlab chiqarish vositalari, hozirgi zamon ishlab chiqarish texnikalari, tog', o'rmonlar, turli yodgorliklar va boshqalar hisoblanadi.

Odatda, o'z o'lkasini o'rganish birinchi vazifa qo'yiladi. Bu ko'pincha uzoq davom etadigan sayohatlarda amalga oshiriladi yoki shu joyning o'ziga bir necha bor sayohatlar tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Turistlarning o'lkashunos ishlari muhim ahamiyatga egadir. Biron tuman yoki joyni kompleks ravishda yozish, geografik, tabiiy ko'rinishlarini chizish, tabiati, hayvonot va o'simlik dunyosini aks ettirish ayrim paytlarda mustaqil ilmiy ishlar qilishni taqozo qiladi. Tabiiy va iqtisodiy geografiya, paleontologiya, o'lka tarixi va boshqa o'lkashunoslik materiallarini ilk o'rganish natijalari ko'p hollarda ular ilmiy tadqiqot institutlarining muhim obyektiga aylanishiga sababchi bo'ladi.

Marshrutni tanlash o'quvchilarning kelajakda yana sayohat qilish havasini orttiradi. Shu sababdan sayohatga tayyorlanishda o'sha joyning butun tarixi va hozirgi sharoitini avvaldan chuqur hamda izchil o'rganish lozim. Ma'lum adabiyotlar, ilmiy maqolalar orqali o'sha joydagi muzey, tarixiy yodgorliklar va muhim ahamiyatga ega bo'lgan ishlab chiqarish korxonalari, madabiyat o'choqlari va diqqatga sazovor joylarini bilish lozim.

Daryo va ko'llarning sohillarida qadimgi suv izlari, tog' jinslari, turli topilmalarni kuzatish mumkin. Tog'li joylarda turli rangdagi va qatlamdagi toshlar, ohaklar (jinslar), qorning saqlanish sabablari, muzlarning joylashishi, qaysi hayvonlar yoki parrandalar mavjudligi, mavjudligi, ularning sonini aniqlash lozim bo'ladi. Turistlar tog' va daryo, ko'l sohillaridagi g'orlar, toshdagi yozuvlar, turli qoldiqlar tarixini o'rganishni ham vazifa qilib oladi. Mehnat maydonida zabardast

kishilarning ish usuli, olinayotgan mo'l hosil sirlarini aniqlash o'quvchilarda mehnat qilish havasini uyg'otadi.

Ijtimoiy foydali ishlar, ya'ni bahor paytlarida ko'chat o'tkazish, ekinlarni begona o'tlardan tozalash, pilla qurtlari uchun barglar uzish, yozda pichan to'plash, ho'l mevalarni terish, sabzavotlarni yig'ishtirish hamda boshqa ishlarga faol qatnashish turistlarning muqaddas burchlaridan hisoblanadi.

Sayohatlar davomida tabiatni muhofaza qilish, ayniqsa daraxtlarni sindirishga yo'l qo'ymaslik, yong'inga qarshi tadbirlar uyushtirish hamda ekinzorlarni mollardan saqlash sohasidagi ishlar ham turistlar uchun muhim burch hisoblanadi.

O'rta Osiyo respublikalarida aholining anchagina qismi tog' va tog' yonbag'irlarida yashaydi. Ular turli xo'jalik ishlari bilan band bo'ladilar. Bunday joylarda turistlar hukumatning chiqargan qarorlarini amalga oshirish yuzasidan tushutirish ishlari olib borishlari, suhbat, konsertlar, jismoniy madaniyat va sport temalarida leksiya va ma'ruzalar uyushtirishlari, sport chiqishlari tashkil qilishlari lozim. Jismoniy madaniyat, sport va turizmni xalqning kundalik turmushiga keng singdirish yo'llarini topish kerak.

Tevarak-atrofni kuzatib borish turli tarixiy manbalarni o'rganish, xalq xo'jaligi qurilishlarini ko'rish sayohatchilarning bilim doiralarini tobora kengaytiradi. Turistlar sayohat oldidan ilmiy tadqiqot institutlari, muzeylar, tashkilotlardan maxsus topshiriqlar olib, ularni puxta bajarishlari odat tusiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, tabiatni muhofaza qilish, ko'chatlar o'tqazish, ko'kalamlashtirish, qishloq xo'jaligi mehnatkashlariga yordam berish ishlari yaxshi samaralar bermoqda.

O'zbekistonning Zarafshon va Farg'ona vodiylarida, Surxondaryo va Xorazm vohalaridagi juda ko'p maktablarda dam olish kuni uyushtiriladigan turistik poxodlar paxtakorlar, sabzavotchilar, bog'bonlarga yordam berishga qaratilgan.

O'zbekiston maktablari va boshqa o'quv yurtlari talabalarining sayohatlari asosan bahorgi ta'tilda Samarqand, Buxoro, Xiva shaharlarining tarixiy yodgorliklari bilan tanishish, Toshkent, Navoiy,

Qarshi, Yangiyer, Guliston shaharlarini sayr qilishga mo'ljallanib, ular poyezdlar, avtobuslarda va samolyotlarda uyushtiriladi. Bunday joylarda turli sayohatlar uyushtirish o'lkashunoslik ishlarini jonlantirish hamda ijtimoiy foydali ishlarni keng va avj oldirish imkonini beradi.

2.1.11.Yosh o'quvchilar bosqichlarida turistik ishlar

Turistik sayohatlar o'quvchilarning eng sevimli mashg'ulotlaridan hisoblanadi.

Turistik sayohatlar tuganmas zavq manbai. Gulxan atrofida suhbat qurish, o'yin tashkil qilish, daryo sohillarida sayr etish, tunash, tog' ufqlaridan quyoshning mo'ralab chiqishi va botishini kuzatish o'quvchilarga zavq bag'ishlaydi. Shuningdek, mehnat ilg'orlari, urush qatnashchilari, ko'pni ko'rgan keksalar bilan miriqib suhbatlashishning o'ziga xos zavqi bo'ladi Tarixiy yodgorliklar va muzeylarni tomosha qilish dunyoqarash va bilimlarni oshiradi.

Turistik sayohatlar o'quvchi uchun jismoniy chiniqish estetik va siyosiy tarbiya maktabi hisoblanadi. Ona-Vatan bilan tanishish, kishilar bilan, ayniqsa, mehnat faxriylarining ilg'or ishchilari bilan suhbatda bo'lish, qahramonlar bilan uchrashish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilar bilan suhbat uyushtirish uchun, avvalo, bolalar turistik-ekskursion stansiyalar, turistik klublar yoki turistik bazalar bilan aloqada bo'lish kerak.

Turistik sayohatlarni tashkil qilish va uyushtirishda qism rahbarlari, yoshlar tashkiloti va sinf rahbarlari katta yordamchi hisoblanadi. Buning uchun ularga turizmning tashkiliy formalari va vazifalarini qunt bilan o'rgatish lozim.

O'quvchilarni yig'ib kichik guruh tashkil qilish, bunda asosan faol o'quvchi va yoshlar tashkilotiga tayanish, dam olish kuni sayohatni tashkil qilish kerak. Buni ko'rgan 3-4 va 5-6 sinf o'quvchilari ham asta-sekin sayohatga qiziqqa boshlaydi.

O'quvchilar soni sayohatda ko'pchilikni tashkil qiladigan bo'lsa, unda o'quvchilarni zvenolarga bo'lish kerak bo'ladi. Bu usullar

o'quvchilarni ma'lum joylarga yig'ish, barcha ishlarni tartibli, planli olib borishga imkon yaratadi.

Kichik yoshdagi o'quvchilar (10-11) 5-8 km masofadagi sayohatlarda qatnashadi. Gulxan yoqish, ovqat pishirish, joylarni chamalash, mo'ljallab topish, turistik estafetalarda qatnashish bir kunlik turistik sayohatlarda bajariladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar (11-12 yosh) bir kunlik va ikki kunlik sayohatlarga qatnashishi lozim. Bunga dam olishni tashkil qilish, tunash, azimut bo'ylab yurish, joylarni quyosh, yulduzlar va mahalliy predmetlar bo'yicha mo'ljallab topish, tomonlarni belgilash hamda ovqat pishirish kabi turistik malakalar hozil qilinadi.

Bu yoshdagi o'quvchilar o'z sayohatlari davomida iste'mol qilish mumkin bo'lgan yovvoyi mevalar, o'simliklar va dorivor o'tlarni tanlashlari lozim. Sayohat jarayonida tog' va qo'riqxonalaridagi hayvonlarni, qushlarni, zaharli ilonlar chaqqanda birinchi meditsina yordami ko'rsatishni bilish ham talab qilinadi.

Sayohatlarda qatnashib, o'quvchilar «Yosh turist» nishoni normasini bajaradilar.

Katta yoshdagi o'quvchilar (13-15 yosh) turizm va o'lkashunoslik ishlarida aktiv qatnashib, ko'p kunlik turistik sayohatlarga chiqadilar. Bunda o'z o'lkasini o'rganish, maktab muzeyiga materiallar yig'ish, jismoniy chiniqish, turistik malakalarni mustahkamlash asosiy maqsad qilib qo'yiladi.

Bu yoshdagi o'quvchilar kichik yoshdagi o'quvchilar turistik sayohatlarni tashkil qilishda, shuningdek, turistik slyotlar, turli musobaqalarda ham qatnashadilar.

Yosh o'quvchilarning turistik ishlari bo'yicha bosqichlari maxsus testlardagi turizm talablari bilan deyarli mos keladi. Shuning uchun o'quvchilar tashkiloti turistik ishlarni tashkil qilish va o'tkazishda, seminar va suhbatlar tashkil qilganda bevosita maktabdagi jismoniy tarbiya komissiya a'zolari bilan hamkorlikda ish tutishlari lozim.

O'quvchilar tashkilotlari uyushtirgan turistik sayohatlar, ekskursiyalar va boshqa turistik tadbirlar albatta tegishli rasmiy hujjatlarda qayd etilishi va tasdiqlanishi shart.

2.1.12. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarida turizm

Turizm maxsus testlarining muhim talablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Bu 2000-yil martda tasdiqlangan maxsus testlar bosqichlarida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Maxsus testlar uch qismdan (6-16 yosh, 17-35 yosh, 36-60 yosh) iborat bo'lib, aholining barcha qatlamlarini o'z ichiga oladi. Kichik yoshdagi o'quvchilar 2-3 km ga sayr, katta yoshdagi o'quvchilar 6-8 km ga sayohat va katta yoshdagi aholi esa 10-12 km ga sayohatda ishtirok etishlari lozim. Bu bosqichdagi turistik poxodlarning avvalgilardan farqi shundaki, joylarni chamalab topish musobaqasida o'quvchilar masofani mustaqil ravishda o'tadilar. Buning uchun azimut, topografik belgilarni aniq bilish, maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish kerak.

Maktablarda turistik to'garaklar va seksiyalar. Ko'pgina maktablarda barcha sport turlari kabi turizm bo'yicha ham to'garaklar, seksiyalar tashkil qilingan. O'lkani o'rganish, turli kolleksiyalar to'plash bo'yicha maxsus kabinetlar tashkil qilingan. Bu kabinetlar huzurida to'garaklar mavjud.

Mamlakatimizda turistik harakatning boshlang'ich asosi ana shu to'garaklardir. Maktablarda turizm bo'yicha to'garak tashkil qilish formasi boshqa turlari kabi, avvalo, o'quvchilar bilan turizm to'g'risida suhbat o'tkazish, uar bilan kichik sayohat uyushtirish, turizm to'g'risida o'quvchilar yig'ilishi, devoriy gazetalarda targ'ibot ishlarni tashkil qilishdan boshlanadi. Natijada, qisqa vaqt ichida poxodlarga qiziquvchilar soni ko'payadi. Shu tariqa to'garakka asos solinadi. O'tkaziladigan sayohatlar rejasi tuziladi. Tematik rejalar geografiya, tarix, ona tili, adabiyot o'qituvchilari hamda o'quvchilar tashkilotlari bilan hamkorlikda tuziladi. Bu ishlarga asosan jismoniy madaniyat o'qituvchilari rahbarlik qiladi. Seksiya jurnali tashkil qilinib, undagi barcha talablar bajarilib borildi.

Turistik to'garaklar o'z maktab atrofi, tuman miqyosida turli sayohatlar uyushtiradi. Tajriba va malaka orttirilgach, to'garaklar o'z seksiyasini tashkil qilish mumkin.

Seksiyaning ish formasi to'garaklardagidek bo'ladi. Lekin, bunga mashg'ulotlarning mazmuni, formasi, talablari shug'ullanuvchilar uchun kengroq, to'laroqdir. Seksiya dam olish kunlari, ta'til paytlari bir kunlik va ko'p kunlik turistik poxodlar tashkil qiladi.

Umumta'lim maktablardagi turistik to'garak va seksiyalar ko'ngilli turizmning asosi hisoblanadi.

Bolalar uylarida barcha sport, fan to'garaklari kabi turizm bo'yicha ham to'garak yoki seksiya tashkil qilinadi.

2.1.13. Yozgi so'g'lomlashtirish oromgohlari

Yozgi dam olish oromgohlaridagi mashg'ulotlarni turistik poxod va sayohatlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Yozgi dam olishning asosini sport mashg'ulotlari, turistik sayohatlar, slyotlar va boshqa tadbirlar tashkil qiladi. Shu sababli sog'lomlashtirish lagerlarida bir kunlik va ko'p kunlik turistik sayohatlar qilish rejalashtiriladi. Sog'lomlashtirish oromgohlaridagi sog'lig'ining zaifligi tufayli poxodlardan ozod qilingan o'quvchilar esa kichik sayohatlar bilan chegaralanadilar. Barcha dam oluvchilarga o'lkashunoslik, tog' va piyoda yurish turizmi, turizmning texnik turlari va qoidalari to'g'risida tushuncha beriladi. Sayohat qatnashchilariga yoshlar va bajargan ishlariga qarab «Yosh turistik» nishonlari, hatto razryad normalarini bajarganliklari uchun nishonlar beriladi.

2.1.14. Turizm ishlarining dastur rejalari

Maktablarda, bolalar muassasalarida tashkil qilingan turizm seksiyalarining dastur rejalari har bir jamoa imkoniyatiga qarab tuziladi. Maktab o'quvchilarining O'zbekiston sharoitidagi turistik poxodlarni tashkil qilishning namunaviy dasturi va rejalarini quyidagicha tuzish mumkin:

Turistik tashkilotlar va turistlarni tayyorlash o'quv rejasi

t\r	Mavzu nomi	Soatlar soni			
		Jami	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulotlar	
				Auditori- yada	Dala sharoi- tida
1	Ommaviy turizm	2	2	-	-
2	Jismoniy madaniyat haqida jamoalardagi turizm seksiyalarini tashkil qilish va uning mazmuni	9	4	2	3
3	O'lkamizning turistik imkoniyatlari	4	4	-	-
4	Tursitlarning ijtimoiy foydali ishlari. Tabiatni muhofaza qilish	1	1	-	-
5	Dam olish kunlari turistik poxodlarni tashkil qilish	18	3	2	13
6	Turistlar topografiyasi	9	2	2	5
7	Turistlar gigiyenasi. Poxodlarda nazorat, o'z-o'zini nazorat qilish va birinchi meditsina yordami (vrachgacha)	6	2	2	2
8	Turistlarni jismoniy tayyorlash	1			
	Jami:	50	18	8	24

2.1.15. Jamoalardagi turizm seksiya ishlarining dasturi

Ommaviy turizm jismoniy tarbiyaning muhim vositalardan biri. Jismoniy tarbiya sistemasida turizmning o'рни. O'zbekistonda turizmni tashkil qilish. Kasaba uyushmasining turizmning rivojlantirishdai o'рни. O'zbekistonda havaskorlik turistik

sayohatlarini tashkil qilish qoidalari. Yo'llanma bo'yicha sayohatlar. Turizmning turlari va uning xususiyatlari. «Yosh turist», «Turist» nishonlari va turizmning klassifikatsion normalari.

Jamoalarda turizm seksiyalarini tashkil qilish va uning mazmuni. Havaskorlik ommaviy turizmning asosidir. Ommaviy turizmni rivojlantirishda turizm seksiyalarining roli. Seksiyalarning vazifalari, uni tashkil qilish va mazmuni. Tashkiliy byuro, uning funksiyalari. Seksiyani tashkil qilishda jamoat tashkilotlarining roli. Tashkiliy yig'ilishlar. Seksiyaning byurosi, vazifalarni taqsimlash. Komissiyalar, seksiyalar, ularning funksiyalari.

Seksiya ishlarining mazmuni: dam olish kuni turistik poxodlari, sayohatlari, ekskursiyalarni tashkil qilishda, ko'p kunlik sayohatlar, slyotlar, turistik musobaqalar uyushtirish, seksiya a'zolarining malakasini oshirish, turizmni targ'ib qilish, faollarni tayyorlash, mahalliy jamoat tashkilotlarining tadbirlarida qatnashish.

Seksiyaning tarbiyaviy ishlari, uning forma mazmunlari. Turizmning tarbiyaviy ta'siri haqida tushuncha. Faollarning roli va ularning tarbiyadagi namunalari.

1. Seksiyaning ish rejaları (yillik, kvartal-chorak, oylik), ularning taxminiy forma va mazmuni. Moliyaviy ta'minot va uning asoslari. Pullarni sarflash smetasi (plani), mablag'lardan unumli foydalanish. Seksiyaning moddiy bazasini tayyorlash. Turistik sog'lomlashtirish lagerlarini tashkil qilish. Turistlar klubi, turistlar seksiyalari va boshqa jamoalar bilan aloqada bo'lish. Homiylik ishlari. Ishlarni hisobga olib boorish. Slyotlarni tashkil qilish va seksiya ishlarining rejasini tuzish.

2. O'lkaning turistik imkoniyatlari. O'lkaning tabiiy-geografik hamda iqtisodiy xarakteristikasi: ob-havo, relyefi, o'simlik va hayvonot dunyosi, foydali qazilmalar, ishlab chiqarish korxonalari, qishloq xo'jaligi va transport aloqalarining rivojlanishi.

Ekskursiya obyektlari: tarixiy arxitektura va boshqa yodgorlik joylari, muzeylar, ilg'or tashkilotlar, kolxozlar, sovxozlar. Dam olish kuni poxodning marshruti haqida tavsiyalar. Turizm bo'yicha yo'l boshlovchi, ma'lumotnoma va boshqa adabiyotlar.

3. Turistlarning ijtimoiy-foydali ishlari. Tabiatni muhofaza qilish. O'lkashunoslik sohasidagi vazifalarni bajarish, aholi o'rtasida otaliqdagi ishlarni bajarish, targ'ibot va boshqalarni ijro etish. Tabiatni muhofaza qilish to'g'risidagi qonun. Zararkunandalar bilan kurashish. Ekologik muvozanatlar.

4. Dam olish kuni turistik poxodlarni tashkil qilish va uni o'tkazish. Poxod oldidan ko'rgazmalar olish, konsultatsiya qilish. Guruhni tuzish va ularning aniq vazifalarini belgilash. Marshrutni ishlab chiqish, uning yo'nalishi, sxemasini chizish va grafisini tuzish, moliyaviy xarajatlar smetasi. Guruh va shaxsiy jihozlar. Oziq-ovqatlar. Poxod qatnashchilariga yuklarni taqsimlash. Ryukzakni taxtlash. Yo'l hujjatlarini rasmiylashtirish. Poxod qatnashchilarining yig'ilish joyini belgilash.

Marshrutdagi turish tartiblari, boshlovchi va saf oxirida yuruvchining vazifalari. Kunlik rejim. Dam olishlarni tashkil qilish; joyni tanlash; lagerni tashkil qilish plani; plakatlarini o'rnatish; ishlarni taqsimlash. Gulxan yoqish va uning ishlatilishi, gulxanda ovqat pishirish. Kiyimlarni quritish. Dam olishni tugallash va atroflarni to'la yig'ishtirish, tozalash.

Tabiiy to'siqlardan o'tish tartiblari. Dam olish kuni poxodlarida xavfsizlikni ta'minlash. Oddiy tugunlar va ularni ishlatish tartibi. Dam olish kuni poxodi rahbarining vazifalari.

5. Turistik topograflar. Turistlar uchun topografiyaning ahamiyati. Dam olish kuni poxodlarida ishlatiladigan xaritalar. Joylarning plani, sxemasi. Masshtabla (sanoq va chiziq). Asosiy shartli belgilar. Xaritalarni o'qish va sxemalarni tuzish. Kompas. Mahalliy magnit og'ishlari.

Joylarda xarita, kompas va mahalliy predmetlar orqali chamalash. Mahalliy sharoitlardagi predmetlarga qarab ufqni belgilash, soatlar, tungi yorug'lar, osmon yoritqichlari bilan ufqni belgilash. Azimut bo'ylab yurish.

6. Turistlar geyiyenasi. Poxodlarda nazorat. O'z-o'zini nazorat qilish va birinchi meditsina (shifokorgacha) yordami. Turistlarning shaxsiy geyiyenasi. Muntazam meditsina ko'rigining ahamiyati. Poxodda o'z-o'zini nazorat qilish. Qishki sharoitlarda nazorat qilishning xususiyatlari. Terlash, quyosh va issiqlikdan saqlanish hamda sovuq urishining oldini olish.

Poxodlarda birinchi meditsina yordami ko'rsatish: kuygan, teri ustlari zararlangani, qon ketish, bo'g'inlarning zararlanishi, chiqishi, sinishi, quyosh nuri va sovuq urishi, zaharlangan paytlar. Bog'lashlar. Sun'iy nafas oldirish. Kasallanganlarni jo'natish. Dam olish kuni poxodlarni dori qutisidagi dorilar tarkibi.

7. Turistlarni jismoniy tayyorlash. Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va uni mukammallashtirish yo'llari. Ertalabgi gimnastika, dam olish kuni poxodlarda jismoniy tayyorgarlik, organizmni chiniqtirish. Tavsiya qilinadigan jismoniy mashqlar. Sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tkazish.

Turistik seksiyalarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, jamoatchi turistik tashkilotchilar tayyorlashda yuqorida ko'rsatilgan dastur materiallaridan foydalanish kifoya qilinadi.

Turizm seksiyalarini tashkil qilish va undagi tashkiliy ishlar formasini quyidagicha tuzish:

Jismoniy madaniyat jamoalaridagi turizm seksiyalarining ish rejasi

T/r	Qilinadigan ishlar nomi	Bajarilish muddati	Bajaruvchi shaxs
I. Tashkiliy ishlar			
1	Turizm bo'yicha seksiya tuzish	10.IX gacha	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
2	Turistik jihozlarni olish va ta'mirlash	15.IX gacha	Jamoa kengashi
3	Turistlarning umumiy yig'ilishini o'tkazish, seksiya byurosi va faollari saylash	17.IX gacha	Seksiya byurosi
4	Turistlar kabineti (muzeyi)ni tashkil qilish	Yil davomida	Seksiya byurosi
5	Turistik poxodlar rejasi va marshrutlarini tuzish	20.IX gacha	Seksiya byurosi
6	«Fan sportga» jurnaliga obuna qilish	25.IX gacha	Seksiya byurosi
7	Seksiya ishlarini hisobga olib boradigan jurnal va boshqa zarur hujjatlarni tuzish	Doimiy ravishda	Seksiya byurosi
8	Turistlarning yig'ilishini o'tkazish	Har oyda bir marta	Seksiya byurosi
II. Ommaviy ishlar			
1	Dam olish kunlari, ta'til paytlarida bir kunlik va ko'p kunlik turistik poxodlar	Har oyda bir marta	Seksiya byurosi
2	Tuman (shahar), viloyat turistik musobaqalar va slyotlarda qatnashish	Kalendar reja bo'yicha	Seksiya byurosi
3	Turistlarni jamoat turistik tashkilotchilar tayyorlash seminarlarga jalb qilish	Kalendar reja bo'yicha	Seksiya byurosi

4	«Yosh turist», «Turist» nishondorlarini tayyorlash	Muntazam	Seksiya byurosi
5	Turizm bo'yicha yoshlarning III, II, I va kattalarning III, II razryad normalariga turistlar tayyorlash	Muntazam	Seksiya byurosi
6	Turizm bo'yicha kichik instruktorlar tayyorlash	Muntazam	Seksiya byurosi
7	Turizm bo'yicha kechalar tashkil qilish	May	Seksiya byurosi
8	Qilingan ishlar yuzasidan hisobot tuzish	Iyun	Seksiya byurosi

Joylarni chamalab topish elementlari bo'yicha musobaqa tashkil qilish

Sport klassifikatsiyasida joylarni chamalab topish maxsus sport turi hisoblanadi. Lekin bu piyoda yurish, tog' turizmida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, turistik texnika, estafeta va turli musobaqalarda ham ko'p qo'llaniladi. Bunday paytlarda chamalab topishning ayrim elementlarigina foydalaniladi.

Joylarning chamalab topishning eng muhim vositalaridan biri xarita hisoblanadi. Odatda, turistlar 1:25000 masshtabli topografik xaritadan ko'proq foydalanadilar.

Chamalab topuvchilarning alifbesi shartli belgilardir. Shu sababdan aholi yashaydigan joylar, xabar beruvchi yo'l belgilari, tuproq va o'simlik qatlamlari, relyefning tasviri, suv obyektlari shartli belgilar, ranglar va boshqa turli xil turistlar albatta bilishlari shart.

Turistlarning yana bir ajralmas yo'ldoshi kompasdir. Keyingi yillarda kompaslarning turlari ancha ko'paydi. Lekin uzoq yillardan buyon qo'llanilib kelinayotgan Andrianov kompası hozir ham o'z ahamiyatini yo'qotgan emas. Bu kompas o'zining oddiyligi, ixchamligi

bilan ham maktab o'quvchilari uchun asosiy qurol bo'lib xizmat qila oladi.

Joylarni chamalab topish elementlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda turistlarning maxsus kiyimlari, turistik jihozlar zarur bo'ladi. Musobaqalarni tashkil qilish tartibi taxminan quyidagicha bo'ladi:

1. musobaqa nizomini tuzish va tasdiqlash;
2. hakamlar tarkibini aniqlash va tegishli vazifalarni berish;
3. marshrut kvalifikatsiya komissiyasini tuzgan marshrutlari;
4. komandalarni avvaldan to'la tayyorlash;
5. maktab va muassasalar rahbarlarning ruxsati bilan musobaqa joyiga yetib boorish;
6. musobaqa bosh hakami talablarini bajarish.

Musobaqa dasturi sharoitga va qatnashchilari tarkibiga qarab har xil bo'lishi mumkin. Bu musobaqalarda maxsus testlar nizomiga ko'ra faqat katta yoshdagi o'quvchilar qatnasha oladilar. Shunga asosan musobaqa o'tkaziladigan joyning umumiy masofasi 8-11 nazorat punktlarga bo'linishi maqsadga muvofiqdir. Har xil nazorat punkt orasi 500-800 metrdan oshmasligi zarur. Maxsus marshrut kvalifikatsiya komissiyasining qaroriga asosan to'siqlar, balandliklarga chiqish, undan tushish joylari turistlarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga qaratilishi lozim. Klassifikatsion musobaqalarda esa chamalab topish elementlarining murakkabroqlaridan foydalaniladi. Ayniqsa, arqonga osilib suv, jar yoki boshqa to'siqlardan o'tish, chiqish, tushish etementlarini bajarishda xavfsizlik to'la ta'minlanishi kerak. Aks holda arqon uzilishi, yechilib ketishi, qoziq, tosh, daraxtlar sinishi, ko'chib ketishi va boshqa ko'ngilsiz hollar yuz berishi mumkin. Bunday paytlarda birinchi meditsina yordami manbalari tayyor bo'lib turishi lozim.

Chamalab topish elementlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa asosan, past-baland yerlarda yugurish, qirrali tosh, jarliklardan o'tish, «shikastlangan kishi»ni ko'tarish, chodirlarni tez o'rnatish, azimut bo'ylab yurib, belgilangan joylarni topish, ovqat pishirish, o'z

seksiyasining tajribalari (albom, fotomontaj, devoriy gazeta va h.k) namoyish qilish kabi turlardan tashkil qilingan.

2.1.16. Turistlarni jismoniy jihatdan tayyorlash

Turistik sayohatlarda qatnashuvchi o'quvchilarni jismoniy jihatdan tayyorlash ishlari asosan quyidagilardan iborat:

1. o'quvchilarning epchilligi, chidamligi va kuchlilikini umumjismoniy tayyorgarlik bilan oshirish;

2. turizmning turi, masofasi va xarakteriga qarab turistlarni maxsus jismoniy tayyorlash;

3. organizmni yo'ldagi turli qiyinchiliklarga, yuqumli kasalliklarga va boshqalarga chidamli qilib chiniqtirish.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda maktabdagi «Jismoniy tarbiya dasturi» materiallari to'la xizmat qila oladi.

O'quvchilarning epchilligi, chidamligi va kuchini tarbiyalash, mukammallashtirishda yyengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, suvda suzish turlari bo'yicha o'tkaziladigan barcha mashqlar muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, arqonda osilib chiqish mashqlari, yyengil atletikaning sakrash, o'rta masofalarga yugurish mashqlari o'quvchilarning chidamliligi, kuchini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida o'tkaziladigan mashqlarni miqdorini oshirib borish, ertalabki gimnastika mashqlarini turli xil predmetlar, ya'ni arg'amchiq, gantel, gir, prujina, rezina va boshqalar bilan bajarish, muntazam ravishda sakrash, yugurish, sovuq suvda yuvinish, cho'milish organizmni chiniqtiradi.

Eng muhimi, ob-havoning qanday bo'lishidan qat'i nazar har oyda bir-ikki marta turistik poxodlar tashkil qilish, bunda 10-12 km dan kam bo'lmagan masofani 10-15 kg yukni yelkaga ortib piyoda o'tish lozim. Turistik poxodlar turli marshrutlarda bo'lishi (jarlik, tepalik, daryo qirg'og'i bo'ylab) maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlar va poxodlar bilan o'pkada havo sig'imining ortishi, yurak va nerv sistemalarining mustahkamlanishini ta'minlaydi.

Turistlarni jismoniy jihatdan chiniqtirish va tarbiyalash sayohatga tayyogarlik paytlarda ham sayohat jarayonida olib boriladi.

2.1.17. Poxodlarga tayyorlanish

Poxodlarga tayyorlanish avvalo, gruppani tashkil qilishdan boshlanadi. Poxodda qatnashuvchi o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, saviyasi bir xil bo'lishi sayohatning ko'ngilli, qiziqarli o'tishini ta'minlaydi.

Guruhlar tashkil qilingach, umumiy qoidalar asosida mashqlar o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarda turizmning maqsad va vazifalari, uning turlari, shuningdek maktab o'quvchilari bifa tashkil qilinadigan sayohatar haqida suhbat o'tkaziladi. Xarita, kompas va turizmning texnik elementlari bo'yicha amaliy mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Turitik seksiyalarni tashkil qilish, uning mashg'ulotlarini o'tkazish avvalo, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga yuklatiladi. O'quvchilarni seksiyaga jalb qilish, qiziqtirish, jismoniy chiniqtirish, poxodlar tashkil qilishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va fan o'qituvchilari katta rol o'ynaydi. Shuning uchun turizm, sayohat va o'lkani o'rganish to'garaklari, seksiyalari o'qituvchilar bilan doimo mustahkam aloqada bo'lishlari kerak.

2.2. Piyoda yurish sayohatini tashkil qilish va o'tkazish yo'llari

2.2.1. Sayohatlarga tayyorgarlik ishlari

Barcha turizm seksiyalarida sayohatlarga tayyorlanish arafasida kerakli turistik jihozlar, oziq-ovqatlar va boshqa yuklarni har bir qatnashchiga, ularning jismoniy tayyorgarligiga qarab teng taqsimlash odat tusiga aylanib qolgan.

Yosh o'quvchilarning dam olish, bayram kunlarida uyushtiriladigan bir kunlik (1-bosqich) sayohatda aytarli ortiqcha yuk bo'lmaydi. Faqat oziq-ovqati, to'p, musiqa asbobi, shuningdek, agar palatka o'rnatish, gulxan yoqish mo'ljallangan bo'lsa, kerakli jihoz va asboblarni bir necha aktiv o'quvchilarga topshirish rejalashtiriladi.

O'quvchilarning birinchi va ikkinchi bosqich sayohatlariga tayyorlanish tartibi bir-biridan unchalik farq qilmaydi.

Birinchi bosqichda maktab ma'muriyatidan ruxsat olish va ikki-uch kun avval poxod rejasini tayyorlash kifoya. Poxod marshruti va

rejadagi talablar 6-8 km masofani piyoda o'tish, yo'lida kolleksiya va gerbariylar to'plash, sayr qilish, joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, poxodda yurish tartibiga rioya qilishdan iboratdir.

Ikkinchi bosqichdagi poxodga esa (tunash sharti bilan) ancha vaqt tayyorlanishga to'g'ri keladi. Buning uchun birinchi navbatda marshrut planini tuzish va uni tasdiqlash, sayohat davomida suhbat, leksiyalar o'tkazish, topografik belgilar bilan izchil tanishish, sxemalar tuzishni o'rganish, turizmning maxsus turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish rejalarini tuzish, o'quvchilarni meditsina ko'rigidan 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 taxminiy plani:

1. sayohatning asosiy vazifalarini aniqlash;
2. qatnashchilarning guruhini aniqlash va tuzish;
3. qaysi joylarda bo'lishni belgilash;
4. sayohat qilinadigan joylar to'g'risida axborot to'plash;
5. marshrutni ishlab chiqish;
6. sayohat uchun qancha vaqt ketishini hisoblash;
7. kalendar-reja tuzish;
8. nima olish kerakligini aniqlash;
9. ovqatlanish tartibini va sharoitini belgilash;
10. sayohat uchun sarf bo'ladigan smetani tuzish.

Razryadli turistik poxodlar, ya'ni kategoriyaga ega bo'lgan sayohatlarga, yo'llarga tayyorlanishda har bir qatnashchiga alohida vazifa beriladi:

1. guruh sardori (har 10-15 kishiga 1 ta);
2. siyosiy rahbar;
3. oziq-ovqat bo'yicha xo'jalik mudiri;
4. turistik jihozlar uchun javobgar kishi;
5. kotib;
6. ta'mirlash ishlari bo'yicha usta;
7. sanitar-instruktor;

8. tashkilotchi;
9. korrespondent (muxbir);
10. fotograf (suratchi);
11. komendant (dam olish va tunash paytlarida tayinlanadi);
12. gruppа rahbari (o'qituvchi).

Sayohatlarni tashkil qilishning turlicha forma va metodlari mavjud. Maklab o'quvchilari, talabalarning kunlik sayohatlarini tashkil qilish tartibi quyidagicha:

1.o'quv yili boshida marshrutni aniqlash va umumiy yig'ilishda tasdiqlash;

2.marshrut tuzishda tarix, geografiya o'qituvchilari maslahatlariga amal qilish;

3.sayohatga seksiyaning aktiv turistlarini va jamoatchi o'quvchilarni jalb qilish;

4.yil davomida ko'p kunlik sayohat uchun kerakli turistik jihozlarni tayyorlash;

5.turistik bazalar va bolalar turistik stansiyalarining tajribali xodimlaridan tegishli maslahatlar olish;

6.ilmiy tadqiqot institutlari va boshqa tashkilotlardan qidiruv ishlari bo'yicha vazifa olish;

7. turistlarning jismoniy tayyorgarligini yil davomida nazorat qilib borish;

8.birinchii meditsina yordami ko'rsatish, o'lish xavfli bo'lgan joylarda o'zaro yordam shartlari, qoidalarini o'rganib borish.

O'quvchilar poxodga to'la tayyor degan xulosaga kelgach, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, turizm seksiyasining raisi, poxod rahbari hamkorlikda marshrut varaqasini tuzadilar va u ma'muriyat tomonidan tasdiqlanadi.

Ko'p kunlik turistik poxod oldidan poxod rahbari, sinf rahbari har bir o'quvchining ota-onasi bilan uchrashishi, ularning roziligini olish kerak.

Poxod oldidan qatnashishlarning umumiy yig'ilishi o'tkaziladi. Bunda vazifalar qayta tushuntiriladi va tayinlanadi. Barcha jihozlar va kerakli narsalarning tayyorligi tekshiriladi. Shuningdek, o'quvchilardagi salbiy xususiyatlar, kamchiliklarni bartaraf qilish, poxod davomida umumiy qoidalarga to'la amal qilish, ahil bo'lish, maktab direktori, sinf rahbarlari va boshqa rahbar xodimlar tomonidan uqtiriladi.

Sayohatlar uchun shaxsiy turistik jihozlar:

1. ryukzak (yuk xalta);
2. turistik ko'rpa (yoki odevyalo);
3. krujka, qoshiq, kosa, pichoq, ochqich;
4. oyoq kiyimlari (botinka, keda);
5. sochiq, sovun, tish cho'tkasi, pasta;
6. sport kostyumi;
7. issiq yoki soyabonli bosh kiyimi;
8. quyoshga qarshi ko'zoynak;
9. jun va oddiy paypoqlar;
10. ichki kiyimlar, sviter;
11. shtormovka (yomg'irga qarshi kostyum);
12. yon daftarcha, ruchka qalamlar;
13. fotoapparat;
14. flaga;
15. ledorub (muz va qorli joylarda ishlatiladigan asbob).

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

1. palatka (chodir) – «Pamirka» yoki «Gimalayka» 2-3 ta;
2. xavfsizlikni oldini oladigan arqonlar (30-40m) 1-2 ta;
3. ovqat tayyorlash idishlari (qozon, cho'mich, chelak va h.k.);
4. boltachalar (bolg'a, tesha) 2-3 ta;
5. karta yoki sxemalar 1-2 ta;
6. kompaslar 2-3 ta;
7. poxod dori qutilari 1-2 ta;
8. gugurtlar 10-15 ta;

- 9. remont materiallari (ip, igna, qaychi va h.k.) 3-4 ta;
- 10. fonarlar, shamlar 5-6 ta;
- 11. kundalik daftari (ruchka, rang, qalamlar, rezinka, olmos.) 2-3 ta;
- 12. durbin 1-2 ta;
- 13. tranzistor yoki magnitafon 1-2 ta;
- 14. fotoappart (kinoapparat) 2-3 ta;
- 15. karabinlar 2-3 ta;
- 16. kerogaz (gaz plita) 1 ta.

(Turizm bo'yicha maslahat)

MARSHRUT VARAQASI

(Dam olish kunlari va I kategoriyagacha bo'lgan poxodlar uchun) guruhi

kishi

marshrut bo'yicha (asosiy punktlar)

Dala sharoitida tunash yo'li bilan

« » dan

« » 200 yilgacha

Guruh

rahbari

(familiya va ismi)

Marshrut

varaqsini

beruvchi

tashkilot

Mas'ul kishining imzosi

« » 200 y.

GURUH RO'YXATI

№	Familiyasi, ismi	Uy manzili
1		
2		
3		
4		
5		

POXOD REJASI

Kunlar	Marshrut yo'llari	Km	Yurish usullari	Ekskursiya obyektlari va ijtimoiy foydali ishlar

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 muhozafa qiling.

Marshrutda qilingan ijtimoiy foydali ishlar

Guruh rahbari

Imzo

“ _____ » _____ 200 _____

Sayohatda keyin marshrut varaqasi tegishli tashkilot yoki o'quv yurtiga qaytib topshiriladi.

Ta'kidlash zarurki, yuqoridagi talablar va tashkiliy usullar akademik liseylar hamda kasb-hunar kollejlari ham shu tarzda qo'llanilishi lozim.

2.2.2. Yo'lda yurish qoidalari

Bahorgi yoki yozgi ta'til paytlarida yuqori sinf o'quvchilarining ko'p kunlik turistik sayohatlarida yurish tezligini poxod rahbari belgilaydi. Uncha baland bo'lmagan tog' yoki adirlarda yurish o'rtaicha tezligida, ya'ni soatiga 4-5 km ni tashkil qiladi. Yo'l unchalik qiyin bo'lmaganda har 20-25 minutdan keyin 5-10 minut dam olinadi. Yo'l sharoiti og'irlashganda, ortiqcha toliqish sezilsa, har 10-15 minut dam olishni tashkil qilish lozim.

Oddiy yo'lak yoki so'qmoqlardan bir qatorda tizilib yurish, oraliqlar 2-3 metrdan ortiqcha bo'lmasligi shart. Bu yo'l harakatining me'yorda bo'lishiga yordam beradi. Chunki yo'llarda turli butalar, shoxlar, tikanli g'iyohlar, toshlar va hokazolar uchrashi, to'siq bo'lishi aniq.

Turistlar daraxt shoxlarini sindirmaslik, foydali ekinzor va o'tloqlarni payhon qilmasliklari, shuningdek, ko'chma toshlarga beparvo bo'lmasliklari lozim. Aks holda bu ko'ngilsiz hodisalarga olib kelishi muqarrar.

Balandliklarga ko'tarilish, qiyaliklarda yurish, pastliklarga tushishda ayrim texnik qoidalarsiz yaxshi natijalarga erishish qiyin.

Balandliklarga, jumladan, uncha katta bo'lmagan tepa, qir, tog'liklarga chiqishda oyoqlarni ozroq yon tomonlarga yozish, gavgdani oldinga engashtirish, qo'llarni erkin holda saqlash, shuningdek, nafas olishni normallashtirish kerak. Balandlikka tik, to'g'ri chiqish og'ir. Shu sababdan ilon izi qilib yurish foydalidir.

Agar yo'nalish qiya bo'lsa, chap (o'ng) oyoq tomonga gavgdani ozroq egibroq, tayoq bo'lganda unga tayangan holda yurish lozim.

Balandlikdan tushishda ko'p hollarda yoshlar yon tomonlab, ya'ni qo'sh oyoqlab sakrab-sakrab tushishadi. Lekin bu hol 300-500 m balandlikdagi joylarda bajarilishi mumkin. Agar masofa 500 m va undan ortiq bo'lgan hollarda esa qo'sh oyoqlab sakrab tushishdan ko'ra ilon izi 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 yer bo'lganda yurish

sharoiti qiya joylarda birmuncha murakkablashadi. Bu hollarda yo'nalish sharoitiga qarab sekin yurish, qo'ldagi tayoqlardan yaxshi foydalanish, daraxt ildizlari, shoxlaridan, toshlardan ushlash zarur.

Dovonlar oshish, undan tushish, qisqa va qiyin to'siqlardan o'tishda tabiiy sharoitlar (ildiz, daraxt, tosh va h.k) 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 yechmaslik ham mumkin. O'tirish oldidan nafasni rostdab olish, yuklarni ixchamlashtirish mumkin. Dam olishni tashkil qilish va kichik to'xtalishlar sayohat rahbarining ruxsati bilan tashkil qilinadi. Poxod paytida rahbar qator oxirida bo'lsa, to'xtash yoki yurish haqidagi buyruq har bir turist orqali yetkaziladi. Yo'lda vaqtincha to'xtalish paytlarida birdaniga o'tirib olish, salqin paytlarda ustki kiyimni yechish, suv ichish mumkin emas. Biroz 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 sistemasini yaxshilaydi.

Tushki ovqatlanish uchun doimo tekis, salqin, suvlik 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-kosalarni yuvadilar, gulxan o'chiriladi. Jo'nash 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'tin 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 poxod davomida yo'lda yurish tartibi o'zgarishi, turistlar toliqishi mumkin. Shunga ko'ra bir qatorda tizilib yurish, charchamaslik uchun vaqt-vaqti bilan dam olishni tashkil qilish lozim.

Qator boshida yo'l boshlovchi va qator oxirida eng kuchli, tajribali o'quvdchi bo'lishi lozim. Yurish davomida toliqqan o'quvchilarning yukini yyengillashtirish yoki unga yordam berish talab qilishganda qator oxiridagi turist signal beradi. Keyin hamma to'xtaydi. Toliqqan o'quvchi oldinga 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 zaharii hasharotlar, yirtqich hayvonlardan saqlanish uchun ustki kiyimlarni, oyoq kiyimlarini qalinroq kiyish, qo'llarda tayoq bo'lishi kerak. 2-3 kishi 20-30 m oldinda yurishi, yo'l sharoitini aniqlashi kerak. Botqoqtiklar tayoq botirib ko'rib o'lchanadi.

O'rmon sharoitida esa kompas yoki xarita (sxema) ni qo'lda tutish, aniq belgilar asosida yurish talab etiladi. Sunday paytlarda yuqorida aytilganidek, xavfsizlikni ta'minlashga to'g'ri keladi. Suvi ko'p qo'riqlardan o'tayotganda oyoq kiyimlarini aslo yechmaslik, 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 imkoni bo'lmaganda undan saqlanish uchun tezda uni ko'rgan kishi o'zini chekkaga olishi lozim. Tog'lik joylarning toshini ko'chirish, ataylab uni dumalatish qat'iyan man qilinadi. Ko'chgan toshlar ko'payishi katta nurashlarga sabab bo'ladi. Natijada, dam olish oromgohlari, 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 turistlar 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 tayyorlanish zarur. Chunki quyosh issig'idan qor, muzliklar erib, suv ko'payishi, toshqin tez-tez yuz berishi aniq. Suvlardan o'tishda oyoq-kiyimini yechish man etiladi. Chunki toshlar oqishi, toshlarning o'ta silliq, toyg'oqligi (sirg'anchiq) tufayli kishi o'tishda urilishi, surilishi, toyishi mumkin. Shuningdek, daryo, soylardan o'tishda 3-4 kishi bo'lib, suvning oqishi tomonga qarab, yelkama-yelka bo'lib yurish fozim. Buni «tojikcha usul» deyishadi.

Tog' sharoitida turistlarning, ayniqsa, maktab o'quvchilarining 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.

2.2.3. Sayohatlarda o'qituvchining roli

Maktablarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoaning 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 madaniyat 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. gruppni tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish;
2. tog' turizmi sayohatiga rahbarlik qilish uchun «Alpomish nishondori va yuqori kategoriyali (III-IV) sayohatlarda ishtirok etgan yoki rahbarlik qilgan yuqori malakali kishi bo'lish;
3. sayohat rahbarlarining huquqlari:
 - a) sayohat tartibini buzganlarga chora ko'rish, guruhdan chiqarish;
 - b) zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;
 - d) sharoit talab qilganda o'z gruppasini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisga topshirish.
4. Rahbar quyidagilarni bajarishga majburdir:
 - a) turistlarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;
 - b) sayohat marshrutlari, ijtimoiy-foydali ishlar, qidiruv va o'lkani o'rganish bo'yicha planlar bilan tanishtirish;
 - d) xarita yoki sxema tuzish, yo'ldagi xavfsizlikni ta'minlash;
 - e) yo'ldagi to'siqlarni o'rganish, zarur bo'lsa, ehtiyotdan boshqa yo'llarni belgilash;
 - f) gidrometereologik o'zgarishlar bilan tanishtirish;
 - g) tegishli jihozlarni avvaldan tayyorlash, yo'l xarajatlari, oziq-ovqatni hisoblash, yig'ish;

h) marshrut daftarchasini tutish va marshrut kvalifikatsiya komissiyasiga (MKK) topshirish;

i) yo'lda ob-havo, geologiya, o'rmon xo'jaligi va boshqa idoralardan ruxsatnoma, tegishli konsultatsiyalar olish;

j) gruppaning tartib va intizomini muntazam nazorat qilib boorish;

k) yo'llarda tashkil qilingan xavfsizlikni saqlash va qutqarish nazorati idoralaridan ko'rikdan o'tish;

l) marshrut daftarchasini ma'lum joylarda belgilash;

m) sayohat davomida o'tilgan joylar to'g'risida telefon yoki radio orqali MKK yoki uning xavfsizlik va qutqarish nazorat punktlariga xabar berib borish;

n) shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga yetkazish;

o) baxtsiz hodisa yuz berganda tezlik bilan xabar berish;

p) xavfga uchragan boshqa guruh yoki mahalliy aholiga yordam ko'rsatish;

r) sayohat tamom bo'lgach, tegishli idora va tashkilotlarga xabar berish.

5. MKK ruxsatisiz guruhdagi kishilarni o'zgartirish yoki qo'shish qat'iy man qilinadi;

6. sayohat rahbari o'tgan marshrut va qilingan ishlar yuzasidan yozma hisobot tuzadi;

Ana shunday muhim burchlarni faqat eng tajribali turist va o'qituvchilargina bajara oladi. Shuning uchun o'qituvchi sayohatni o'tkazishda asosiy kuch hisoblanadi.

Sayohat rahbari butun poxod uchun yozma hisobot tuzadi. Unda o'tilgan marshrutlar, qilingan asosiy ishlar ko'rsatiladi. Marshrut varaqasi hamda fotosuratlar hisobotga ilova qilinadi, MKKga topshiriladi. Sayohat xotiralariga bag'ishlab kecha uyushtiriladi, fotoalbom, fotomontaj, devoriy gazeta tayyorlanadi.

4.4. Yozgi dam olish oromgohlarida yoz bo'yi, avvalo lager atrofida, keyin 2-3 kunlik sayohat, ayrim paytlarda 6-8 kunlik poxodlar ham tashkil qilinadi.

O'quvchilar lagerlarida turistik sayohatlarni tashkil qilishning ahamiyati shundaki, ularda o'lkani o'rganish, tabiat manzaralarini tomosha qilish, jismoni chiniqish, GTOning turizm bo'yicha normativlarini topshirish kabi ishlar amalga oshiriladi.

Sayohatlarning shakl va mazmuni lager joylashgan terri toriya sharoitiga bog'liq bo'ladi.

2.3.Sayohatda turistik turmushni tashkil qilish

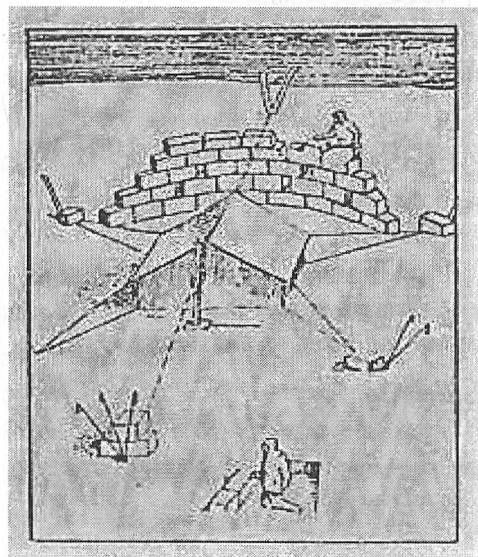
2.3.1. Turli yumushlar

Sayohatchilar marshrut davomida qulay kelgan joylarda to'xtab, dam olib, ovqatlanib, hatto tunab ketaveradilar. Shuningdek, zarur bo'lgan paytlarda aholi yashaydigan punktlarda, maktab, kolxoz klubida, joylarda to'xtash, tunash mumkin. Bunday hollarda mahalliy kishilar bilan aloqa bog'lash, o'zaro kelishish zarur. Hovli yoki maktablarda tunaganda davlat mulkini ehtiyot qilish, mahalliy kishilarga yordam berish choralarini ko'rish lozim.

Chodirlarni o'rnatishda mahalliy sharoit, ya'ni daraxtlar, toshlar va hokazolardan unumli foydalanish kerak. Chodirlarni bir-biriga yaqin va qator qilib qurish kerak (2-rasm).

Chodirlarni joylashtirish va uning atrofida o'tirish, ovqatlanish, o'yin tashkil qilish, gulxan yoqish kabi tadbirlarni faqat grupp a rahbarining ruxsati yoki ko'rgazmasi bilan bajarish sayohatning mazmunli bo'lishini ta'minlaydi.

Turistlarning gulxan yoqish tajribalari ko'p. Gulxan yoqish usullari xilma-



xil. Ular ichida «Kapa» (chayla) usuli keng qo'llaniladi: bunda shoxlar katta-kichik hajmda (30-50 sm) sindirilib, avval kichiklari yondiriladi (6-rasm). Gulxanning yorug'ligi chodirlarga tushishi, o'tinlarning ko'mirsiz bo'lib yonishi uchun yog'ochlar ustma-ust, tikroq qilinadi.



6-rasm. Gulxan turlari: a- «Chayla»; b- «Quduq»; d- «Taygalik».

Gulxan yoqishning «Quduq» usuli ham mavjud. Bunda yog'och va shoxlar kichik g'o'lachalar shaklida (30-40 sm) kesiladi va avvalo, kichik shoxlarni kvadrat shaklida oraliqlarini ochib, ustma-ust qo'yiladi, alanga kuchaygach, yirikroq shoxlar qalanadi. Ana shu usulda yoqilgan gulxan alangasi o'rtadan to'p bo'lib ko'tariladi va atrofini yaxshi yoritadi, hatto gulxan ustida choy qaynatish imkoni ham bo'ladi. «Taygalik» gulxani ko'pincha yirik va uzun shoxlar, bolorlardan yoqiladi (yog'ochlar uzunligi 2-3 m). Bu katta alanga beradi va katta guruhga ovqat tayyorlash, ho'l kiyimlarni quritish mo'ljallangandir.

«Nodya» usulida yoqiladigan gulxanda yer ozroq kavlanadi, uning bir tomoni pana qilinadi (devor shaklida). Chuqurchaga avval cho'q solinib, keyin ustiga uncha katta bo'lmagan g'o'lachalar (50-60 sm) juft shaklda qo'yiladi. Yog'ochlar asta-sekin yonib, bir tekis alanga beradi. Pana (devor) tomonda kiyimlarni quritish, ovqatni isitish uchun duxovkaga o'xshash moslama qilinadi. Bunaqa gulxan asosan o'rmonda, yog'ingarchilik ko'p bo'ladigan joylarda ishlatiladi.

Bahor yoki yoz vaqtidagi tog' sayohatlarida yomg'ir yog'ishi, qattiq shamol esishi mumkin. Shu sababdan gulxan joyini tanlash katta

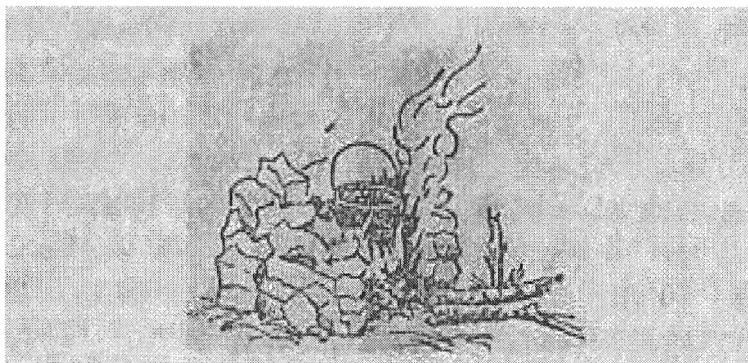
ahamiyatga ega. Gulxanni devor yaqini yoki panaroq joyda, chodirdan uzoqroqda tashkil qilish kerak. Shuningdek, gulxan alangasi, uchqunlar quruq xashaklarga tushmasligi uchun gulxan atrofini tozalash kerak. Ehtiyot sharti bilan gulxan yaqinida har ehtimolga qarshi suv to'ldirilgan chelaklar, ho'l o'tlar saqlanishi kerak.

Qishki sayohatlarda tunash uchun aholi yashaydigan joylar (maktab, klub va h.k.), yozgi dam olish oromgohlarini tanlash maqsadga muvofiqdir.

Barcha sayohatlarda, ayniqsa, qishki tunashlarda yong'in va sovuq urishdan saqlanish uchun kechasi navbatchilik uyushtirish lozim.

Navbatchilar gulxan yoqish, ovqat pishirish, barcha turistik jihozlarning o'z o'rnida turishi uchun javobgardirlar.

Navbatchilarni har 1-2 soatda almashtirish zarur.



7-rasm. Tog' sharoitidagi o'choq

Chodirlarni ko'chirmasdan sayohat qilinganda «Lager» uchun komendant tayinlash va hamma joyni gigiyenik talablar asosida tutish, yashash qoidalariga amal qilishga odatlantiradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Sayohat haqida umumiy tushunchalarga izoh bering.

2. Piyoda yurish sayohatlarining ijtimoiy-tarbiyaviy va so'g'lomlashitirish xususiyatlariga tavsif bering.
3. Movarounnahrda shayboniylar hokimiyatining o'rnatilishi davrida savdo sayohat yo'llariga tavsif bering.
4. «Buyuk Ipak yo'li»dagi manzillar va faoliyatlar izoh bering.
5. Kushon podsholigi va eftalitlar davlati davrida savdo hamda iqtisodiy-madaniy aloqalarni tahlil qiling.
6. Temuriylar davrida «Buyuk Ipak Yo'li»da savdo-iqtisodiy aloqalariga tavsif bering.
7. O'zbekistonda qadimgi Ipak Yo'lining markazlari qayerda ekanligiga tavsif bering.

3.1. Davlat ta'lim dasturlari asosida jismoniy tarbiya ta'limining bosqichlari va tashkiliy texnologiyalari

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» (1997) «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (1992, 2000) qonunlari, Kadrlar tayyorlash milliy dasturida (1997) uzluksiz ta'lim tarkibida jismoniy tarbiya ta'limini o'qitishga katta o'rinlar berilgan.

Jismoniy tarbiya ta'limi dars shaklida maktabgacha bolalar tarbiya muassasalaridan boshlab, to oliy ta'lim muassasalarida maxsus davlat dasturi – «jismoniy tarbiya» asosida o'qitiladi.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda respublikada 2013-yil boshida 6 mingdan ortiq bog'cha, 9900 maktab, 1537 ta akademik lisey, kasb-hunar kollejlari (KHK), 64 ta oliy o'quv yurti (11 ta filial qo'shimcha) faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya ta'limining yuqori bosqichlari sport turlari bo'yicha davlat dasturlari asosida ixtisoslashgan mashg'ulotlarni tashkil qilish, yetuk sportchilarni tarbiyalab yetishtirish, ularning xalqaro sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta'minlash borasida Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM), Olimpiya zaxiralari, oliy sport mahoratini oshirish sport maktablari, sport turlari bo'yicha klublar, viloyatlar, respublika terma jamoalari (komandalar) faoliyat ko'rsatmoqda. Yuqoridagilar tarmoqlar jismoniy tarbiya ta'limini tashkil qilish texnologiyalarining bosqichlaridir.

Ulardagi jismoniy tarbiya ta'limi hamda sport mashg'ulotlarining uzluksizligi, shakl va mazmunlarini quyidagi yo'nalishlarda (tizim, tarmoq, bosqich shakllarda) ifoda etish asosiy maqsadlardan biridir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya muassasalarida (bog'cha) jismoniy tarbiya ta'limi tarmoqlari. Bolalarni tarbiyalash, ularning aqliy va jismoniy jihatdan to'g'ri shakllanishi, rivojlanishi faqat ota-onalar uchungina emas, balki davlat ahamiyatiga ega bo'lgan ijtimoiy-pedagogik jarayon hisoblanadi.

Shu sababdan faqat shaharlardagina emas, hatto uzoq qishloq sharoitlarida ham maktab yoshigacha bolalar tarbiya muassasalar tashkil etilib, barcha shart-sharoitlarni muhayyo qilinmoqda. Bu esa otalarning mehnat qilishi, oilalarda ta'lim-tarbiya berishga, eng muhimi, esa yosh bolalarning sog'lom, quvnoq bo'lib o'sishi, ta'limning ilk bosqichlaridan saboq olishiga muvaffaq bo'lmoqda. O'z navbatida esa bolalar tarbiya muassasalari uchun oliy va o'rta maxsus ixtisosli kadrlar tayyorlashni taqozo etmoqda.

Maktab yoshigacha bolalar tarbiya muassasalari uchun maxsus «jismoniy tarbiya» dasturi mavjud bo'lib, uning bo'limlarida gimnastika, yyengil atletika, harakatli va sport o'yinlari qismlari (element), suzish, sayr va boshqa turlar tarkib topgan. Ularni ob-havo, sharoitlari, bolalarning harakat faoliyatlari, salomatlik darajalariga qarab tashkil etilmoqda. Tarbiyachi-o'qituvchilarning tajribalari, pedagogik mahoratlari, mashq-o'yinlari tashkil qilish va o'tkazishdagi texnologik faoliyatlari bu borada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, turli estafetalar, narvonlarga chiqib tushish, to'plarni (koptok) maqsadga otib tekkizish, tushirish, uzoqqa otish va boshqa turli harakat faoliyatlarni tashkil qilishda musobaqa (bahs) usullari qulay bo'lib, bolalarni qiziqtirish, jismoniy sifatlarni shakllantirish, iqtidorli bolalarga ko'shimcha mashq-o'yinlar berish yoki yuklamalarni oshirishga asos bo'lmoqda.

E'tirof etmoq lozimki, maktab yoshigacha bolalar tarbiya muassasalarining ish tajribalarini o'rganish, ilg'or pedagogik texnologiyalarni ommalashtirish borasida yetakchi mutaxassis olimlar T.S.Usmonxo'jaev, Q.A.Meliev (2000), K.K.Mahkamdjonov (1998, 2002), X.B.Tulenova kabilarning ilmiy tadqiqotlari, o'quv qo'llanmalari mazkur sohaga qaratilib, ular amalda samarali foydalanilmoqda. Shuningdek, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH-SNG) tarkibidagi Rossiya, Ukraina, Qozog'iston olimlarining tadqiqotlari, o'quv, uslubiy qo'llanmalari ham yurtimizda keng qo'llanilmoqda.

Bolalarning sog'ligi, ruhiy holati, har bir voqelikka qiziqishi, amalda bajarilishini ta'minlaydi. Bu jarayonlar tug'ma bo'lib, ularni

yanada rivojlantirish uchun ta'lim-tarbiyadan maqsadli foydalanishga to'g'ri keladi. Buning uchun ota-onalar bolalarning tana tuzlishi, ularning harakat faoliyatlari va ruhiy darajalarini yaxshi bilishlari lozim bo'ladi. Shu asosda tabiiy harakat faoliyatlarining (yurish, turish, yugurish, egilish, sakrash, uloqtirish va h.k.) to'g'ri bajarilishi (1-3 yosh) va ularni barqaror mukammal ravishda davom ettirishning (4-5 yosh) tarbiyalashga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy pedagogik texnologiyalar (tarbiya usullari) bog'chalarda amalda sinalgan ilmiy-tajriba sinovlarning natijalari asosida (maxsus «jismoniy tarbiya» dasturi) olib boriladi.

XXI asrda texnik vositalarning tez rivojlanishi, ijtimoiy turmush madaniyatning o'sishi, aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportning kengayishi, ota-onalarning aqliy, intellektual bilim darajalarini boyitishga sabab bo'lmoqda. Bu esa bolalar tarbiyasiga e'tiborni kuchaytirish, hozirgi davr talablariga yondashish kabi mas'uliyatlarni kuchaytirmoqda. O'z navbatida, bolalarning intellektual ongini rivojlantirish (televizor, kompyuter, mobil telefonlarni ishlatish, ulardagi ko'rsatuv, axborot vositalarini tomosha qilish va h.k.) jarayonlari kun sayin ortib bormoqda. Bu jarayonlarning ijobiy (ongli ravishda tushunish, mulohaza qilish, amalda bajarish) va salbiy xususiyatlari (kino, multfilmlarni uzoq vaqt ko'rish, kompyuterda turli o'yinlar bilan band bo'lish – kam harakatchanlik) vujudga kelmoqda. Kam harakat qilish, doimo o'tirib, egilib tomosha qilish bolalarda nafas olishning susayishi (o'pka havo sig'imi), ko'zlarning toliqishi (nurlarga ta'sir), bo'yin, bel, dumg'aza umutrqalari, qo'l, oyoq bo'g'inlarining holsizligi, qon tomirlari va yurak urishining past darajaga tushishiga sabab bo'ladi. Bu esa ishtahaning pasayishi, boshqa ishlarni (ota-ona topshirig'i) bajarishga hafsala bo'lmasligi, yugurib, sakrab o'ynashga salbiy ta'sir etadi.

Ma'lumki Markaziy Osiyo respublikalari va Qozog'iston xalqlarining umumiy va milliy madaniyatlari, urf-odatlarini, mehnat qilish jarayonlari, ijtimoiy-turmush hamda bolalarni tarbiyalashdagi faoliyatlari bir-biridan kam farq qiladi, deyish mumkin. Bu jarayonlarda

bolalarning salomatligi, jismoniy sifatlari va bundagi ko'rsatkich natijalar ham bir-biriga yaqin turadi.

Bu o'rinda olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalaridan namunalar keltirish mumkin. (4-jadval).

Jadvaldagi ko'rsatkichlardan ma'lumki, barcha yoshdagi (3-7) bolalarda o'ng qo'l kuchi chap qo'l kuchiga nisbatan ancha farq qiladi. Masalan, 7 yoshdagi o'g'illar: o'ng - $13,3-11,8=1,5$ kg ortiq. Qizlarda esa: $11,5-9,5=2,0$ kg ortiq (o'ng qo'l). Buning sababi tug'ma holdagi hodisadir (yurak tomon kuchlar mushaklarga nisbatan qon tomirlarining yurishiga sarflanadi).

Insonlarning har bir harakat faoliyati nafas olishni tezlashtirib, uni chuqurlashtiradi, ya'ni o'pkada havo sig'iminining almashishi sodir bo'lishi bilan ko'krak qafasining kengayishi, rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bu holatlar 3-7 yoshdagi bolalarda quyidagicha namoyon bo'lishi mumkin (5-jadval).

4-jadval

Bolalarda barmoqlar qisishi va gavdaning tortib yozish kuchlari ko'rsatkichlari

Bolalar yoshi	Jinslar	Barmoqlarning qisishi, kg				Gavdaning tortib yozilishi, kg	
		o'ng qo'l		chap qo'l		X	S
		X	S	X	S		
3	o'g'illar qizlar	4,1	0,45	3,5	0,30	17,0	1,14
		3,5	0,60	3,1	0,28	15,2	1,02
4	o'g'illar qizlar	5,8	0,25	5,4	0,20	17,6	0,70
		4,9	0,20	5,1	0,42	16,2	0,63
5	o'g'illar qizlar	8,6	0,52	6,3	0,40	22,5	0,70
		6,7	0,28	7,8	0,32	20,8	0,55
6	o'g'illar qizlar	11,8	0,25	10,8	0,25	27,8	0,75
		9,9	0,49	9,3	0,29	26,3	0,61
7	o'g'illar qizlar	13,3	0,44	11,8	0,28	34,5	1,20
		11,5	0,42	9,9	0,35	30,2	0,90

Tashqi nafas olish va qanoatlanish faoliyatlar ko'rsatkichi (3-7 yosh)

Ko'rsatkichlar	3 yosh	4 yosh	5 yosh	6 yosh	7 yosh
1 daqiqada nafas olish tezligi, marta	25,0	24,5	23,7	23,2	21,3
O'pka havo sig'imi, ml.	625,0	761,1	1405,5	1777,7	197,1
Kislorod iste'moli ml.daq., kg	9,0	9,0	8,5	7,6	7,7
1 daqiqada yurak qisqarishi	103,5	100,3	97,4	91,7	90,0
Arteriya bosimi, maksimal	98,8	99,3	104,5	105,2	103,4
minimal	55,5	53,6	56,9	61,4	62,1

Yosh o'sgan sayin nafas olish chuqurlashishi, o'pka sig'imi kengayishi tabiiy bir hoddir. Shuningdek, yurak urishi, qisqarish darajalari esa kamayib, jismoniy holatlar mukammallashadi. Ayni shu holatlar jadvalda aniq ifoda etilgan (40-24).

Tabiiyki, bolalar u-bu sabablar bilan yyengil, o'rtacha va og'ir kasalliklarga duchor bo'lishi tez-tez uchrab turadi. Bunday holatlarda eng avvalo shifokorlarning amaliy yordami ko'rsatiladi. Bolalar shamollash, zaharlanish, yiqilib lat yeyish va shunga o'xshash sabablar bilan kasallanib davolanishdan so'ng dard asoratlari og'ir bo'lmagan sharoitlarda sog'lom bolalar bilan mashq-o'yin qilishi mumkin, lekin tarbiyachi-o'qituvchi ularni doimo nazoratda tutishi, ilk paytlarda og'ir, kuchli, tez harakatlarni chegaralashi lozim bo'ladi.

«Jismoniy tarbiya» dasturida ifodalanganidek, bolalarning yoshiga nisbatan mashq-o'yinlar bir-biridan shakl, mazmun va qo'llanilish texnologiyalari bilan farq qiladi. Shu o'rinda 3-5 yoshdagi bog'cha bolalariga mo'ljallangan jismoniy mashq-o'yinlar majmuini namuna qilib keltirish maqsadga muvofiqdir (6-jadval).

Ta'kidlash lozimki, yuqoridagi tur va harakatlarni bajarishda bolalarga erkin ravishda mustaqil bajarishga imkon, ruxsat berish kerak. Shuningdek, noan'anaviy asbob-uskunalarda (mashina g'ildiragi, qiya

narvonlar va h.k.) turli xil chiqish, osilish, sakrash kabi mashq-o'yinlarni ham qo'llash zarur.

Tarbiyachi-o'qituvchilar bolalarning mashq-o'yinlarini tanlash, ularni tashkil qilish va amalda bajarishda eng avvalo ijodiy yondashish, ilg'or tajribalarga tayanish kabi pedagogik texnologiyalardan maqsadli foydalanishlari faoliyatlarining samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bu borada o'quv qo'llanmalar, uslubiy tavsiyanomalar, televizorda namoyish etiladigan (Rossiya, Qozig'iston, albatta O'zbekiston) turli ko'rsatuvlarga alohida e'tibor berish, ulardan andoza olgan holda o'z faoliyatlarida tatbiq etishlari maqsadga muvofiq keladi.

Bog'chalar uchun amaldagi «Jismoniy tarbiya» dasturi bo'limlarida boshqa turlar kabi harakatli o'yinlarga katta o'rin berilgan. Bolalarning yoshiga qarab tavsiya etilgan harakatli o'yinlar, estafetalarni mazmunli va qiziqarli qilib o'tkazish bolalarda harakatchanlikni rivojlantirish bilan bir qatorda, ularda quvnoqlik, shodlik his-tuyg'ularni (ruhiy holat) kuchli kuchli ravishda oshiradi. Bu esa bolalarda bir-biriga yaxshi munosabatda bo'lish, doimo birgalashib o'ynashlariga sabab bo'ladi. Shu tariqa 2-3 va 4-5 yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish (bo'yni o'sishi, og'irlikning ko'payishi, tez harakatchanlik va h.k.) tezda ko'zga tashlanadi. Bu jarayonlar 6-7 yoshga yegtanda esa ancha rivojlanib mashq-o'yin turlarini ko'paytirish, me'yoriy talablarni oshirishni taqozo etadi (7-jadval).

6-jadval

№	Dastur mazmuni	Bolalar yoshi
	Yurish	
1	Qo'llarni harakatlantirib muvozanatlarni saqlab yurish	1
2	Harakat yo'nalishini o'zgartirib yurish	1
3	Qatorda juft bo'lib yurish	2
4	Qo'llarni ushlab doirada yurish	3
5	Oyoqlarni almashtirib qadamlab yurish	3
	Yugurish	
1	Yugurishda qo'l va oyoqlar muvozanatini yaxshilash	1

2	Turli tomonlarga yugurish	1
3	To'pga yoki to'p bilan yugurish	2
4	Juft va bir necha kishi bo'lib kichik balandliklarda (kolonka) yugurish	2
5	Doirada oraliqni saqlab yugurish	2
6	Ikki chiziq oralig'ida yuguish	3
7	30-40 soniyada sekin yugurish	3
	Balanddan shuvshish (kataniye), to'pni otish	
1	Tepadan to'pni yuritish va yugurib etib olish	1
2	To'pni tarbiyachiga yuritish (ikki qo'llab), o'tirish va turgan holda uzatish	1
3	1-1,5 m oraliqda to'pni bir-biriga yurgizib uzatish	1
4	To'pni pastdan oldinga va balandga otish	1
5	Ko'krakdan to'pni ikki qo'llab oldinga otish	1
6	To'pni tarbiyachiga otish	2
7	1 m oraliqda to'pni tarbiyachiga otish va ilib olish	2
8	Katta to'pni ikki qo'llab arqon ustidan otish	2
9	Kichik to'pni bir qo'l bilan ip ustidan oshirib otish	2
10	Katta to'pni ikki qo'llab pastdan to'g'riga (nishon) otish	2
11	Kichik to'pni o'ng va chap qo'l bilan 1-1,5 m.dagi nishonga otish	3
12	To'pni uzoqqa otish	3
	Sakrash	
1	Bir zaylda (ritmik) o'tirish va turish	1
2	Ikki oyoqda joyda sakrash	1
3	Balandga sakrash	1
4	Ikki oyoqni juft qilib oldinga sakrash	2
5	Joydan uzunlikka (oldinga) sakrash	2
6	Balanddan pastga sakrash	2
7	Oyoqlarni juft yozgan holda sakrash	2
8	Balandga osilgan buyumga sakrab boshni tekizish	3
9	Biron buyum (predmet) ustidan sakrab o'tish	3

	Emaklash va osilib chiqish	
1	Turli tomonlarga emaklab yurish	1
2	Biron buyumga emaklab borib etish	1
3	Ikki chiziqli o'rtasidagi yo'lda emaklash	2
4	30-40 sm balandlikdagi ip, kamalak tagidan emaklab o'tish	2
5	Hari (o'tirgich-skameyka) ustidan emaklab o'tish	3
6	Kichik-past narvonlarda osilib chiqib	3

7-jadval

Harakat faoliyatlarini egallashdagi ba'zi ko'rsatkich vositalari (6-7 yosh)

№	Dasturdagi turlar	O'zlashtirish davrlari (yosh)
	Yurish	
1	Oyoq uchlarida ketma-ket bosib (pristav) yurish	5
2	O'tirgan holda yon tomonlarga ketma-ket yurish (pristav)	5
3	Oyoqlarni chalkashtirib yurish	5
4	Tizzalarni ko'tarib yurish	6
5	Orqaga yurish	6-7
6	Qadamlarni keng yozib yurish	6-7
	Yugurish	
1	Oyoqlarni juftlab yugurish	5-6
2	Tizzalarni siltab yugurish	5-6
3	Oyoqni to'g'ri ko'tarib yugurish	5-6
4	Sakrab yugurish	6-7
5	Turli buyumlar (to'p, chambarak, arg'amchi) bilan yugurish	6-7
6	To'siqlardan oyoqlarni keng yozib yugurish	6-7
7	Turli holatlardan (start) yugurish	6-7
8	Oyoqlarni tik tutib almashtirib (semenyashiy) yugurish	6-7

9	Orqa bilan oldinga yugurish	5-7
10	Oyoqlarni chalib (skrest) yugurish	5-7
	Shuvshish (kataniye), to'pni otish va uloqtirish	
1	To'pni devorga otib, burilib uni yana urish	5-6
2	To'pni to'g'ri tomonga (gorizontal) o'ng, chap qo'l bilan otib nishonga tegizish	6-7
3	To'ldirilgan to'pni ikki qo'llab irg'itish, uloqtirish	7
4	Turli holatlarda turib to'pni bir-biriga otish	6-7
5	Harakatdagi buyumga to'pni otib tegizish	6-7
6	To'pni qadamlab otish	7
7	Voleybol qismlari (urish, qaytarish)	7
	Sakrash	
1	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	6-7
2	Joyda turib yuqoriga sakrab aylana (krugom) sakrash	7
3	Oyoqqa chuqur (to'la) o'tirib yuqoriga sakrash	6-7
4	Yugurib kelib osilgan buyumga sakrab boshni (qo'l) tegizish	7
5	30-40 sm balandlikdan pastga sakrash	7
	Emaklash,osilib chiqish	
1	Tik narvondan osilib chiqish	6-7
2	O'tirgichda (skameyka) tizzalab orqaga siljish	6-7
3	O'tirgichda qorin bilan oldinga siljish	6-7
4	Yerda qorin bilan oldinga siljish	6-7
5	Zinapoyada (maxsus moslama) qorin bilan siljib chiqish va tushish	6-7
6	To'siqlardan (g'ildirak, simli to'siq va h.k.) siljib o'tish	6-7

Harakatli o'yinlar va estafetalar. Barcha faol harakatlar va jismoniy sifatlantiruvchi harakatli o'yinlar, estafetalarni (buyumsiz va buyumlar bilan) o'yinlarni tanlash, tashkil qilish faoliyati, tajriba va

bilim salohiyatlariga bog'liqdir. Bunda «Milliy harakatli o'yinlar» to'plamidan (47) maqsadli foydalanishga to'g'ri keladi.

Sayr-sayohatlar. Tabiat manzaralari, atrof-muhitdagi yer, maydon, binolar, odamlarning harakati, avtoulavlarning shakli va tez yurishi kabi jarayonlar kichik bolalarni (3-7 yosh) ko'proq qiziqtiradi va diqqat, sinchkovlik bilan kuzatib, ularda sanoqsiz savollar paydo bo'ladi. Shu sababdan bog'chalarda guruh bo'lib sayr-sayohatlar tashkil qilinmoqda.

Ma'lumki, O'zbekistonning barcha hududlari (shahar, uning atroflari, qishloqlarning bir-biridan uzoqligi yoki tutashishi, hayvonot, parranda, o'simlik dunyosi) sayr-sayohatlar uchun qulay va qiziqarli. Eng muhimi shundaki, qaxraton qishlarda iliq kunlar ko'p bo'ladi. Bahor, yoz va kuz fasllari esa rango-rang manzaralar bilan bezanib turadi. Bu esa bolalar uchun yangidunyo, mo'jizadir.

Bog'cha bolalarining yoshiga qarab piyoda yurish, avtoulavlarda sayr qilish (ekskursiya) «Jismoniy tarbiya» davlat dasturida belgilab qo'yilgan. Shu asosda shahar, tuman markazlari, yirik qo'rg'onlardagi bog'chalarda asosan bahor paytlarida bu tadbirlar tashkil etilmoqda. Ayniqsa Mustaqillik kuni, Navro'z bayramlari, Xalqaro bolalar kuni va boshqa tadbirlarga bag'ishlab bolalar sayohatining tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunda tarbiyachi-o'qituvchilar (bog'cha opalar):

- shahrimizni (o'lkamiz) o'rganamiz;
- odamlar qanday mehnat qiladi;
- xiyobonlar, chiroyli manzaralar qanday yaratiladi;
- baland binolarda odamlar qanday yashaydi, ularga qanday chiqadi;
- avtoulavlarning turi;
- tomosha binolari (teatr, kino, sirk, stadion, havza);
- quyoshning chiqishi va botishi;
- shamolning esishi (qaysi tomondan va qaysi tomonga);
- o'simlik, gullarning turlari, nomlari;
- mevali daraxt turlari va hosil berishi, bobolarning mehnati;

- qushlar, hayvonlarning turlari, yashash joylari va boshqa qiziqarli mavzularda suhbatlar o'tkaziladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya muassasalarida tashkil etilayotgan mashq-o'yinlar, musobaqalar, sayr-sayohatlar bolalarning jismoniy jihatdan rivoj topishiga katta hissa qo'shmoqda (8-jadval).

8-jadval

Bolalarning jismoniy rivojlanish standartlari (3-7 yosh)

Yoshlar	Bo'y uzunligi		Og'irlik, kg		Ko'krak qafasi kengligi, sm	
	X	S	X	S	X	S
	o'g'il bolalar					
3 yosh	96,72	3,69	14,955	1,685	52,50	2,21
4 yosh	102,44	4,74	17,14	2,18	53,40	2,36
5 yosh	110,40	5,41	19,7	3,02	54,72	3,10
6 yosh	115,98	5,51	21,9	3,2	57,28	3,54
7 yosh	123,88	5,40	24,90	4,44	60,68	3,94
	qiz bolalar					
3 yosh	95,27	3,78	14,850	1,635	51,90	2,06
4 yosh	100,56	6,76	16,02	2,3	52,07	2,68
5 yosh	109,00	4,72	18,48	2,44	54,22	2,72
6 yosh	115,70	4,32	21,34	3,14	55,58	3,28
7 yosh	123,60	5,60	24,68	4,08	58,92	4,16

Jadval ko'rsatkichlaridan ma'lumki, bolalar (40,-198) yoshi o'sishi bilan, ayniqsa, o'g'il bolalarda bo'yning uzunligi, gavda og'irligi va ko'krak qafasining kengayishi hajmi tezlik bilan ortadi. Shu sababli bu

jarayonlarni tarbiyalashga e'tibor berish, texnik vositalar va pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish lozim.

Xulosa shundan iboratki, bolalar jismoniy tarbiyasi aqliy tarbiya bilan qo'shib olib borilishini tana a'zolarining rivojlanishi bilan uzviy bog'lanadi. Bunda har bir harakat faoliyatini ko'rsatish, namoyish qilish asosida tushuntirish usullari asosiy o'rinda turadi.

Bolalarni yoshlikdan boshlab faol harakat qilish, turli mashq-o'yinlarni erkin bajarish va ularning bu sohadagi qiziqishlariga jiddiy e'tibor berish lozim bo'ladi.

3.2. Umumta'lim o'rta maktablarda jismoniy tarbiya ta'limi

Ulaksiz jismoniy tarbiya ta'limining asosiy negizini umumta'limning jismoniy tarbiyasi tashkil qiladi.

Chunki, o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining (I-IV, V-IX sinflar) jismoniy rivojlanishi 6-15 (7-16) yoshga to'g'ri kelib, tana a'zolarining harakatchanligi va tez, ko'p rivojlanishi shu davrda kechadi.

Davlat ta'lim satndartlari tarkibida umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va «Jismoniy tarbiya» o'quv dasturi (12) o'z maqomi, mazmuni, uni amalga oshirish texnologiyalari haqli ravishda o'z o'rniga ega.

Umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya ta'limining oldiga asosan quyidagi maqsad va vazifalar qo'yilgan:

1. bolalar (I-IV sinf) va o'smir yoshlarning (V-IX sinf) harakat faoliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish asosida, ularning gavda tuzilishi, tana a'zolarining to'g'ri o'sishini ta'minlash;
2. mashq-o'yinlar asosida jismoniy sifatlarni vujudga keltirish va ularni yanada rivojlantirish;
3. jismoniy va aqliy tarbiyaning uyg'unligini barqarorlashtirish;
4. Mehnat va mudofaa ishlari bilan bevosita bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy jismoniy tarbiya faoliyatlarni tarbiyalash, me'yoriga yetishtirish;
5. iqtidorli bolalarni sport bilan shug'ullanishga jalb etish va sport maktablariga safarbar qilish;

6. kundalik turmushda ertalabki sog'lomlashtirish mashq-o'yinlar bilan shug'ullanishga odatlantirish;

7. bo'sh vaqtlarda jismoniy tayyorgarlik darajasini kuchaytirish maqsadida mustaqil ravishda sevimli mashq-o'yinlarni bajarish;

8. sayr-sayohatlar asosida jismoniy chiniqish, tabiatdagi manzaralar, o'simlik, hayvonot olamini kuzatish, o'rganish va ekologik tushuncha hamda bilimlarga ega bo'lish;

9. O'zbekiston jismoniy madaniyat va sport tarixi, sportchilarning xalqaro sport musobaqalaridagi g'alaba va yutuqlari bilan tanishtirish;

10. olimpiya o'yinlari va Xalqaro olimpiya harakati g'oyalarining tinchlik, do'stlik, sportdagi g'alabalari haqidagi ta'lim bilan qurollantirish va h.k.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limi maktablarda o'qitish jarayoni asosan o'tgan asrning 26-27-o'quv yilidan boshlab amalga oshirilgan. Shu o'tgan davrlar mobaynida uning mazmuni, shakllari, maqsad va vazifalari xalqaro (MDH-SNG) andozalar asosida kengayib va boyib kelmoqda.

Istiqlol (1991-2013) yillari davrida o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari milliy xususiyatlar bilan to'ldirilgan holda yuqorida ta'kidlangan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda xizmat qilmoqda. (9-jadval).

Boshida zikr etilganidek, jismoniy tarbiya ta'limi tizimi-mazmunida bolalar va o'smir yoshlarni mehnat hamda mudofaa ishlariga tayyorlash asosiy vazifalardan biri hisoblanib, bu sohada avvalgi MMT (GTO) negizida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari ishlab chiqilib, uning Nizomida bayon etilgan maqsad, vazifa va talablar amalga oshirilmoqda (13). Nizomdagi o'quvchilar uchun belgilangan sinov turlari va me'yoriy talablarni namuna sifatida keltirish bilan bir qatorda maxsus testlar jismoniy tarbiya ta'limiga asoslanganligini va o'z navbatida esa maxsus testlar jismoniy tarbiya ta'limini amalga oshirishda o'z maqomiga ega bo'lgan ijtimoiy tarbiya asoslari ekanligini uqtirishdan iboratdir (10-jadval).

Umumta'lim o'rta maktab ta'limida «Jismoniy tarbiya» dasturi
(bo'limlar, soatlar miqdori)

№	Dastur bo'limlari	Sinflar, soatlar miqdori								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	Bilim asoslari (nazariya)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Gimnastika	14	16	16	18	14	14	14	16	16
3	Yengil atletika	16	16	16	14	20	20	20	20	20
4	Harakatli o'yinlar, sport o'yinlari qismlari	36	36	36	12	...	...	...	...	...
5	Sport o'yinlari voleybol, basketbol, qo'l to'pi	-	-	-	12	20	20	20	20	20
6	Futbol o'yini	-	-	-	12	12	12	12	12	12
7	Kurash									
8	Suzish									
	Jami	68	68	68	68	68	68	68	68	68

Eslatma: 1.nazariy bo'limlar va tushunchalar har bir dars jarayonida hamda alohida (sinf, zal, maydonda) suhbat tariqasida o'tkaziladi;

2. ob-havo sharoitlari va o'quvchilarning istak va xohishlari bo'yicha darslar jarayonida mashq-o'yinlarni tashkil qilish, noan'anaviy mashqlarni tanlash, nazariy tushunchalar berish borasida kundalik rejalarga (dars konspekti) o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

3. kurash (qizlar uchun milliy raqs, badiiy gimnastika) va suzish mashg'ulotlariga sport o'yinlaridagi soatlardan ajratish tavsiya etiladi;

4. dam olish kuni, bayramlar va o'quv kunida ajratilgan vaqtlarda sayohat hamda o'q otish (kichik kalibri-pnevmatik miltiq) mashg'ulotlarini o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

10-jadval

№	Sinov turlari	O'lov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			hisob	nishon	hisob	nishon
1	Yugurish	soniya	9,9	9,5	10,5	10,0
2	Arg'amchi (arqon)da sakrash	marta	80	90	85	95
3	Kross 2000 m	daqiqqa, soniya	vaqtsiz	4.50,0	5.50,0	5.20,0
4	Yugurib kelib uzunlikka	sm	3.60	4.00	3.20	3.50
5	To'pni uloqtirish (tennis to'pi)	m	38	42	22	25
6	O'rindiqlarda qo'llarni bukib yozish	marta	-	-	5	7
7	Turnikda tortilish	marta	5	7	-	-
8	Suzish	m	40	50	35	40
9	Bir kunlik sayrda ishtirok etish	km	10	12	10	12
10	Musobaqalarda ishtirok etish	yil davomida marta	6	8	6	8

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining sinov turlari va me'yorlari (13-14 yosh). Pedagogik kuzatishlar, o'quvchi va o'qituvchilar hamda ota-onalar bilan o'tkazilgan suhbatlar, bevosita muloqotlar, maxsus (so'rovnoma-varaqa) savol-javoblarning (pedagogik va ijtimoiy tadqiqotlar) natijalari asosida (2010-2013-yillarda o'tkazilgan) quyidagi mulohazalarni bayon etish mumkin.

«Jismoniy tarbiya» darslari haqida:

- «Jismoniy tarbiya» dasturidagi bo'limlar, ularning mazmunlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik faoliyatlariga mos keladi (70-75 %);

- o'quvchilar barcha mashq-o'yinlarni qiziqib bajarishga harakat qiladi (65-70%);

- har bir tur (mashq-o'yinlar) barcha sinov-talab me'yorlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirishga qaratilib, ular amalda maqsaddagidek samaralar bermoqda (55-60%);

- iqtidorli bolalar darslardagi barcha talablarni yaxshi o'zlashtirib, sport to'garaklari va sport maktablarida shug'ullanadi (50-55%).

Shu bilan birgalikda o'quvchilarda ba'zi kamchiliklar ham sodir bo'lmoqda, ya'ni:

- qiz bolalar (VII-IX sinf) o'g'il bolalar oldida mashq-o'yinlarni erkin, qiziqish bilan bajarishga intilmaydi (uyalishadi-45-50%);

- u-bu sabablar (kasallik alomatlari, asoratlari, kam ovqatlanish, xoxish kamligi va h.k.) bilan darslarga qiziqish (40-45%), talab me'yorlarini bajarish (50-55%), bo'sh vaqtlarda (ertalab va darsdan keyin) sevimli mashq-o'yinlarni bajarish (60-65%) kabi faol harakatlarda orqada qolmoqda;

- darslar jarayonida nazariy bilim va tushunchalar berish (60-65%), texnik vositalar va noan'anaviy usullardan foydalanish (65-70%), axborot texnologiyalaridan (televizor, kompyuter, internet va h.k.) foydalanish kabi yangi pedagogik texnologiyalar doimo qo'llanilayotir.

Maxsus testlardan foydalanish haqida:

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining sinov turlari va me'yoriy talablari jismoniy tarbiya darslarining mazmunlariga mos keladi (60-65%);

- o'quvchilarda o'zlarining jismoniy tayyorgarlik darajalarini bilish va «nishon»ga ega bo'lish istaklari ancha kuchli (50-55%);

- o'quv va sport to'garaklari mashg'ulotlarida gimnastika, yyengil atletika turlari doimiy ravishda tashkil qilinib, o'quvchilarning maxsus testlarga tayyorgarlik faoliyatlari amalga oshirilmoqda (50-55%).

Shuningdek, bu sohadagi ba'zi kamchiliklarni aytishdan chetda qolmaganlar ham mavjud, ya'ni:

- maxsus testlar bo'yicha musobaqalar ham o'tkaziladi (65-70%);

- «hisob» va «nishon»ga sinov turlari va ularning me'yoriy talablarini bajarganlarga Nizomdagi qoidalarga rioya qilinmaydi (nishon, guvoynoma berilmaydi-70-75%);

- maxsus testlar haqida ko'rgazmalilik (devorlarga osib qo'yish, namoyish etish) kam uchraydi (70-75%);

- telekanallardagi sport ko'rsatuvlarida maxsus testlar mavzusi deyarlik tilga olinmaydi (75-80%);

- maxsus testlar bo'yicha seminar, ilmiy-amaliy anjumanlar tashkil etilmayotir va h.k.

Mazkur mulohazalar yakuni asosida aytish mumkinki, barcha sinflardagi jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish, o'quvchilarning ularga qiziqish, munosabatlarini yanada yuqori ko'tarish maqsadida o'qituvchilarning nazariy bilimlari, amaliy malakalarini balandlashtirish lozim. Bunda zamonaviy pedagogik texnologiya, texnik vositalar, va no'ananaviy uslublardan foydalanishga bo'lgan mas'uliyatlarni kengaytirish, talab darajalari, nazorat ishlarini ko'paytirish zaruriyati mavjuddir.

Maktab o'quvchilarining, ayniqsa boshlang'ich ta'lim (IV sinf) va bitiruvchilarning (IX sinf) jismoniy tarbiya ta'limidagi nazariy bilim va amaliy malakalarini nazorat qilish, natijalarni yakunlash (test-imtihon) kabi pedagogik jarayonlar ham takomillashmoqda.

Respublika xalq ta'limi vazirligi tarkibidagi Respublika ta'lim markazi tomonidan ishlab chiqilgan (2002) «jismoniy tarbiya fanidan savol va javoblar» nomli uslubiy tavsiyanoma e'tiborga loyiqdir. 4 va 9 sinf bitiruvchilari hamda o'qituvchilar uchun tayyorlanib, dastur bo'limlaridagi turlar, ularning yo'nalishlari bo'yicha savollar, ularga aniq javoblar (2003-yilda ishlab chiqilgan) mazmun topgan. Savol mavzulari va javoblarning darslar jarayonida berilgan topshiriqlar, uy vazifalari, iqtidorli bolalarning ijodiy yondashishlari asosida dasturda ko'rsatilmagan mavzu, turlar, dalillarga (tarixiy jarayonlar, sportchilar faoliyati, sport tadbirlari va h.k.) alohida e'tibor berilganligi ta'limning chuqurlashishiga sabab bo'ladi.

Boshda ta'kidlanganidek, jismoniy tarbiya ta'limida darsdan tashqari o'tkaziladigan sport to'garaklari mashg'ulotlari va sport musobaqalari davomiy, uzluksizligini bildiradi. Bu sohada maktablarda, shahar, tumanlar miqyosida tashkil etilayotgan sport turlari bo'yicha turli musobaqalar (birinchilik, chempionat, kubok, xotira va h.k.) muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunday umumiy va maxsus sport tadbirlarida har bir maktab o'quvchilarining deyarli barchasi (95-97%) ishtirok etmoqda. Bunday musobaqalar qatorida «Umid nihollari» (uch bosqichning birinchisi) sport o'yinlari o'zining nufuzi bilan eng yuqori turmoqda. «Umid nihollari» sport o'yinlarining yakuniy qismi respublika musobaqasi (final o'yinlari) hisoblanib, ular quyidagi yillarda tashkil etildi:

I-o'yin 2001-yil, Toshkent;

II-o'yin 2002-yil, Farg'ona;

III-o'yin 2003-yil, Xorazm;

IV-o'yin 2006-yil, Qashqadaryo;

V-o'yin 2009-yil, Sirdaryo;

VI-o'yin 2012-yil, Qoraqalpog'iston.

Ta'kidlash lozimki, bu nufuzli maktab o'quvchilarining ko'rik-sinov, bahslashishga molik bo'lgan sport o'yinlariga tayyorgarlik davlat ahamiyatiga ega bo'lgan mas'uliyatli ommaviy tadbir hisobida e'tibor berilmoqda. Shu sababdan xalq ta'limi tizimidagi barcha bosqich idoralar, o'quvchilarning «Yoshlik» sport jamiyati, homiylik qiluvchi davlat idoralari va xayriya jamg'armalari katta faoliyat yuritmoqda. Bunda Toshkent shahri, Farg'ona, Qashqadaryo va boshqa viloyatlar hamda Qoraqalpog'iston Respublikasi rahbar xodimlarining amaliy faoliyatlari tahsinga sazovordir.

Respublika xalq ta'limi tizimida o'quvchilarning yozgi dam olish oromgohlarida hordiq chiqarishi, bunda boshqa sohalar qatorida jismoniy tarbiya ta'limining o'rni va mohiyati ustuvor turmoqda.

Mamlakatimiz geografik joylashishi va tuzilishlari dam olish, hordiq chiqarishga qulay juda muhim hududlarga ega. Ayniqsa, barcha atrofini tog' o'rab olgan Farg'ona vodiysi, Chotqol tizma tog'lari

(Xumson, Chimyon, Oqtosh, Bildirsoy, Kumushkon, Dukent, Yangiobod va h.k.) Sirdaryo, Zarafshon, Amudaryo sohillari, ularning atroflari, Turkiston va Nurota tizma tog'lari (Zomin, Baxmal, Forish, Uchma), Hisor tog' etaklari (Zarafshon sohili, Oqtosh, Ohalik, Omonqo'ton), Bobotog', Denov va shunga o'xshash tabiatning go'zal go'shalarida yuzlab o'quvchi yoshlar yozgi dam olish oromgohlari faoliyat ko'rsatmoqda. Bu oromgohlar davlat, jamoat, shaxsiy ahamiyatga va amaliy faoliyatlarga egadir.

O'quvchilarning yozgi dam olish oromgohlarida har bir hududdagi maktab o'quvchilari, shuningdek, yozgi ekologik sharoitlar ancha murakkab bo'lgan viloyatlarning (Navoiy, Buxoro, Xorazm, Qoraqalpog'iston Respublikasi va h.k.) o'quvchilari ham kelib dam olishadi.

Oromgohlar uchun yagona talab asosida maxsus rejalar tuzilib, unda tashkiliy, moddiy-texnik ta'minot, ommaviy madaniy va umumiy sog'lomlashtirish sport tadbirlari tarkibida quyidagi tarbiyaviy jarayonlar rejalashtiriladi va bevosita amalga oshirilmoqda:

1. ertalabki sog'lomlashtirish mashq-o'yinlarida (gimnastika) yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi (kompleks mashqlar), sof havodan to'yib nafas olish, sovuq suv gigiyenik (tozalik) talablar doimo bajariladi;

2. hafta davomida 2-3 marta baland qirlar, tog'lar, qalin o'rmonlarda piyoda yurish sayohtalariga chiqish (10-15 km.);

3. choshgoh va peshin oqqanda havza, ariq, sharsharalarda cho'milish;

4. kechki paytlarda sport turlari (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, tennis, shaxmat-shashka va h.k.) bo'yicha ixtiyoriy va kun tartibi (reja) bo'yicha shug'ullanish, musobaqalarda ishtirok etish;

5. 2-3 kunda (sharoitga qarab har kuni) gulxan yoqish, turli o'yin, raqs, qo'shiq, she'r aytish, suhbat qurish va boshqa qiziqarli tadbirlarni tashkil etish;

6. maxsus vazifa (o'qituvchi, ota-onalar), shaxsiy qiziqish asosida gullar, ildizlar, rangli toshlar, barglarni yig'ib gerbariy tuzish, alohida

ehtiyotlik bilan saqlash kabi izlanish, ijodiy fikr yuritish, tabiatni o'rganish, ekologik muvozanatlarni kuzatish kabi amaliy faoliyatlar ham rejalashtiriladi;

7. o'rmon xo'jaligi, qo'riqxonalar, fermer va shaxsiy xo'jaliklardagi kishilar bilan suhbat, ularning amaliy ishlarida ko'maklashishi tadbirlari ham oromgoh faoliyatidan chetda qolmaydi;

8. Hozirgi texnik taraqqiyot va o'quvchilarning intellektual salohiyatlarini oshirishda oromgohdagi barcha tadbirlar tarkibida sayohatlar, sport musobaqalar, barcha shakl va turdagi ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlaridagi faoliyatlarni video tasvirlarga olish, mobil telefonlarga joylashtirish ishlariga bolalarni jalb etilmoqda. Ulardagi mahsulotlarni oromgohda televizor orqali qayta namoyish qilishlar o'quvchilarning oromgohlarda dam olishiga quvonch bag'ishlamoqda. Shu asosda ko'p o'quvchilar o'z telefonlarida suratga olgan joylar, faoliyatlarni uyga kelib oilaviy, qo'shnilar, safdoshlar bilan birgalikda tomosha qilish, ruhiy oziqlanish hamda turli faoliyatlarga qiziqib qarashga omil bo'lmoqda.

Xulosa qilib aytganda, umumta'lim maktablardagi jismoniy tarbiya ta'limi o'sib kelayotgan yosh avlod hamda voyaga yetayotgan o'quvchi yoshlarning jismoniy jihatdan sog'lom, barkamol bo'lib yetishishlari, ularning mehnat va mudofaa ishlariga tayyorgarlik tadbirlarining shakllanishlariga asos bo'lmoqda.

Davlat dasturi asosidagi dars va turli mashg'ulotlarning (trenirovka, musobaqa va h.k.) maqsadli tashkil etilishi o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning sport musobaqalarida ishtirok etish, yutuqlarga erishishlariga sabab bo'lmoqda. Bu jarayonlarda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari, o'quvchilarning yozgi dam olish oromgohlarida o'tkazilayotgan ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Asrimizning texnik taraqqiyoti, aholining ijtimoiy turmush madaniyati yaxshilanishi, bolalar o'rtasida sportni rivojlantirishga qaratilgan nufuzli tadbir bolalarda sportga qiziqishni kuchaytirmoqda va natijada esa jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa, sport bilan rivojlangan

o'quvchilarda kuch, shijoat, chidamlilik sifatleri kuchaymoqda. Bu esa ularning bo'yga o'sishi, vaznining ko'payishi, nafas olishning chuqurlashishi, yurak va qon tomirlarining bir me'yorda harakat qilish kabi ijtimoiy jarayonlarni ta'minlamoqda.

Shunga qaramasdan umumiy hisobda o'quvchilarning 30-35% jismoniy jihatdan to'la rivojlanmaganligi, ular orasida turli kasalliklarga tez berilishi, jismoniy mehnat va murakkab harakatlarni bajarishga qurbati yetmasligi kuzatilmoqda. Bu salbiy qusurlardan qutulish uchun:

- barcha sinflarda haftasiga 3 soat jismoniy tarbiya darslarini (yana bir soat qo'shish hisobiga) tashkil qilish;

- ertalab darsgacha va katta tanaffuslarda gimnastika va turli mashq-o'yinlarni (kichik musobaqalar, estafetalar) tashkil qilish;

- uy sharoitlarida oilaviy bo'lib ertalabki sog'lomlashtirish mashq-o'yinlarni muntazam bajarish;

- sport to'garaklari turi, sonini ko'paytirish, shart-sharoitlar yaratish;

- o'qituvchilarning amaliy malakalarini doimo oshirish, ularning texnik va noan'anaviy vositalar, pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish mas'uliyatlarini nazorat qilish va ko'maklashish hozirgi kunning muhim muammolaridan hisoblanadi.

3.3. Akademik lisey va kasb-hunar kollejlari **ta'limi texnologiyalari**

O'zbekiston mustaqilligining dastlabki yillaridanoq ta'lim-tarbiya jarayonlarida keskin islohotlar o'tkazilib, amalda bo'lgan hunar-texnika bilim yurtlari (PTU), pedagogika, tibbiyot, madaniyat, iqtisod, qurilish va boshqa sohalaridagi o'rta maxsus o'quv yurtlarining nomlarini akademik lisey kasb-hunar kollejlari deb o'zgartirildi. Bu esa barcha yo'nalishlardagi o'rta maxsus ta'limida shaklan va mazmunan yangicha yondashishga olib keldi. Ya'ni tashkiliy, moddiy-texnik ta'minot, o'quv jarayonlarini xalqaro

andozalarga moslashtirish, eng muhimi esa ta'limning uzluksizligini ta'minlashga erishildi.

Hozirgi istiqlol davrida barcha akademik liseylar, kasb-hunar kollejlari yangidan qurilgan zamonaviy binolarda joylashib, zarur texnologik vositalar, o'quv uskunalari bilan to'la ta'minlanib, davlat standartlaridagi fanlar davlat dasturlari bo'yicha o'tkazilmoqda.

Ta'kidlash joizki, turli sohalar bo'yicha kasb-hunar ta'limini berishda o'quvchi talaba yoshlarning jismoniy barkamolligi ustuvor turadi. Sog'lom kishigina jismoniy mehnat, mudofaa ishlari va ijtimoiy turmush madaniyatini vujudga keltirishga layoqatli bo'ladi. Bu jarayonlar davlat standarti «Jismoniy tarbiya» davlat dasturi asosida amalga oshirilmoqda. Mazkur dasturning ishlab chiqarilishi va amalga oshirilishi (1999-yil, dekabr) jarayonlarida darslar, sport mashg'ulotlari hamda turli nufuzli respublika sport musobaqalarini tashkil qilish (8) muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu yo'lda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari (13), Sog'lom avlod va barkamol avlod davlat dasturlarining (11,14) o'rni beqiyosdir.

Akademik lisey, kasb-hunar kollejlari tizimidagi jismoniy tarbiya ta'limini tashkil etish, o'quvchi va talaba yoshlar orasida ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlarini uyushtirish, shu asosda bo'lajak mutaxassis yoshlarning kasb-hunarga qaratilgan maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash bo'yicha T.S.Usmonxo'djayev, G.S.Arzumanov (48), K.T.Shakirjanova, U.R.Abdumalikov (49) kabilarning tadqiqotlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'rta maxsus, akademik lisey, kasb-hunar ta'limi muassasalari uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha amalda qo'llanilayotgan davlat dasturlari mazmun (bo'limlar) va soatlar miqdori bir-biridan katta farq qilmaydi. Shu sababdan kasb-hunar kollejlarning dasturini namuna sifatida keltirildi (11-jadval).

11-jadval

№	Dastur bo'limlari	O'quv bosqichlari			Soatlar miqdori
		1	2	3	
1	Nazariy bilim	20	20	20	60
2	Gimnastika	20	12	8	40
3	Yyengil atletika	24	16	12	52
4	Sport o'yinlari	40	28	16	84
5	O'zbek kurashi (o'simrlar). Raqlar ritmik gimn. (qiz)	20	12	6	38
6	Turizm (reja bo'yicha)	-	-	-	-
7	Suzish	12	8	8	28
8	Kross tayyorgarligi	12	6	4	22
9	Harakatli o'yinlar	12	4	4	20
10	Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik	-	12	12	24
11	Tanlab olingan sport turi	-	40	16	56
	Jami	160	156	104	420

Kasb-hunar kollejlari bo'yicha «Jismoniy tarbiya» davlat dasturining tuzilishi (soatlar taqsimoti)

Eslatma: 1. Sharoitlarga qarab bosqichlarda o'quv soatlarini qayta tasimlash o'zgarishi mumkin.

2. Turizm uchun boshqa turlardan soatlar ajratish yoki o'qituvchilarning umumiy yillik yuklamasi (nagruzka) asosida tashkil qilinishi mumkin.

Mazkur dastur asosida tayyorlangan va amalda qo'llanilayotgan «Jismoniy tarbiya» darsligi (38) shaklan yangi texnologiya xususiyatiga ega. Ya'ni dastur bo'limidagi turlarni o'qitish va o'quvchi-talabalarning o'zlashtirish jarayonlarini savol tariqasida ishlab chiqilgan.

I bo'lim. Siz nimalarni bajarishingiz kerak? Bunda dasturdagi bo'limlar bo'yicha qisqa mazmun, izohlar bayon etilgan.

II bo'lim. Mustaqil shug'ullanish. Bu borada har kungi ertalabki gimnastika mashq-o'yinlarni bajarish yo'llari, ularning shakl va mazmunlari hamda ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlari aks ettirilgan. Bu esa gavda tuzilishi va rivojlanishini ta'minlash, jismoniy sifatlarni takomillashtirishga qaratilishi bilan muhim ahamiyat kasb etadi.

III bo'lim. Siz nimalarni bilmog'ingiz kerak? Bu borada turli sabablar bilan shikastlangan, jarohatlangan (dars, mashg'ulot va hayotda uchraydigan hodisalar) kishilarga birinchi yordam berish usullarini bilishga e'tibor qaratilib, ularning eng asosiy tadbirlari namuna sifatida keltirilgan.

IV bo'lim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar.

Bu bo'limda umumiy va maxsus jismoniy tarbiyaga oid (kasb yo'nalishi) mashqlar majmuasi namuna sifatida tavsifiya etilgan.

Umuman olganda mazkur darslik kasb-hunar kollejlari, akademik liseylar va o'rta maxsus ta'lim muassasalarining o'quvchi-talaba yoshlari talabiga javob bera oladi.

O'rni kelganda aytish mumkinki, dasturdagi nazariy bilimlar uchun ajratilgan bo'lim bo'yicha (jami 60 soat) har bir bosqichda (20 soat) mavzularga ajratishga to'la o'rin berilmagan. Bu esa bo'lajak mutaxassis yoshlarning jismoniy tarbiya ta'limida eng muhim o'rin egallaydigan sohalarni o'zida mujassamlashtirishda salbiy ta'sir etmoqda.

Aniqroq qilib aytganda *jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy barkamollik* kabi ta'lim mazmunlarini to'la ajrata olmaslikka olib bormoqda. Shuningdek, kasb-hunar yo'lida (tibbiyot, pedagogika, madaniyat, ishlab chiqarish, qurilish, qishloq va suv xo'jaligi, moliya-iqtisod, zamonaviy texnik vositalarni ishlatish va h.k.) qo'llanilishi zarur bo'lgan nazariy tushunchalar hamda amaliy malaka, ko'nikmalarni o'zlashtirishga, ularni hayotga tadbiiq qilishda etarli tajribalarga ega bo'lishdan mahrum bo'lib qolmoqda.

E'trof etish lozimki, pedagogik kuzatishlar, bevosita suhbatlar natijalariga asoslanilsa, ba'zi tajribali o'qituvchilar o'z kasbiga ijodiy

yondashgan holda o'quvchi-talaba yoshlarning bo'lajak kasbiga karab maxsus kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliklarga (PPFP) alohida e'tibor bermoqda (30-40%). Ammo bu ko'rsatkichlar hozirgi davr ta'lim-tarbiya talablariga yetarli darajada emas (70-75%).

Muammoning yana bir tomoni shundaki, har bir o'quv muassasalarida (II-III bosqich talabalar uchun) ishlab chiqarish amaliyoti (praktika) tashkil etiladi. Bu jarayonlarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari deyarli chetda qoladi. Ya'ni darslar to'xtatilib ta'lim jarayonlari ixtisoslikka qaratiladi.

Nazarimizda o'quv-ishlab chiqarish amaliyoti jarayonlarida ham shu sohaga tegishli jismoniy tarbiya ta'limi (mashqlarning turalri, mazmuni, qo'llanilish jarayonlari va h.k.) uzluksiz davom etishi lozim. Bu esa kasb-hunar yo'lida jismoniy tarbiya, sport, sayohat, xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish, ishlab chiqarish mahsulotlarini ko'paytirish, mehnat qobiliyatlarini oshirish bilan bog'liq bo'lgan sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga asos bo'ladi.

Ma'lumki, lisey, kollejlarda o'tiladigan jismoniy tarbiya darslari mazmunida maxsus testlarning asosiy bo'limlari (gimnastika, yyengil atletika, suzish va h.k.) qo'llaniladi. Lekin, dars soatlarining miqdori yetarli bo'lmaganligi sababli maxsus test sinov turlari va ularning me'yoriy talablarini bajarishga to'la imkoniyatlar bo'lmaydi. Shu sababdan o'quvchi-talaba yoshlar darsdan keyingi sport to'garaklari mashg'ulotlari, mustaqil shug'ullanish va sport musobaqalarida doimo faol ishtirok etishlari lozim bo'ladi. Bu esa davlat siyosatiga ega bo'lgan mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli bo'lish talablarga javob berishda muhim o'rinni egallaydi.

Shu o'rinda akademik lisey, kasb-hunar kollejlari o'quvchi-talaba yoshlar uchun «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini namuna qilib keltirildi (12-jadval).

Boshda ta'kidlanganidek, maxsus testlardagi sinov turlari «Jismoniy tarbiya» dasturi bo'limlari bilan hamohang mos ravishda tuzilgan. Bu yo'lda «hisob» va «nishon» uchun shug'ullanuvchilar mustaqil ravishda barcha sinov turlari, ayniqsa kross, turnikda tortilish

(o'smirlar), o'rindiqqa suyanib tirsaklarni bukib yozish (qizlar), suzish bo'yicha ko'proq shug'ullanishlariga to'g'ri keladi.

12-jadval

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'smirlar		Qizlar	
			hisob	nishon	hisob	nishon
1	Yugurish 100 m	soniya	13,5	13,2	16,2	15,5
2	Arg'amchi (arqon)da sakrash	marta	85	95	90	100
3	Kross 1000 m (qiz), 2000 m (o'smir)	daqqa, soniya	9.00, 0	8.90,0	4.50, 0	4.20,0
4	Uzunlikka yugurib kelib sakrash	sm	3.60	4.20	3.20	3.30
5	Turnikda tortilish (o'g'il), o'rindiqda qo'llarni bukib yozish (qiz)	marta	8	10	8	10
6	To'pni (otish) uloqtirish	m	40	45	23	26
7	Suzish 50 m	daq, son	55.0	50.0	1.10, 0	1.05,0
8	Sayr-sayohat 12 km	turistik malaka hosil qilish				
9	Yil davomida sport musobaqalarida qatnashish	marta	2	3	2	3

15-16 yoshlilar uchun maxsus-testlarning sinov va me'yoriy turlari «Sport» gazetasi, 2000 y. 4 mart sonidan olindi.

Kasb-hunar kollejlari tizimida respublika va barcha viloyatlar miqyosida Olimpiya zaxiralari kollejlari ham (15 ta) mavjud. Ulardagi dasturlar davlat ta'lim standartining maxsus yo'nalishlaridan biridir. Ya'ni jismoniy tarbiya ta'limida qo'llanuvchi eng asosiy sport turlari (gimnastika, yyengil atletika, suzish, sport o'yinlari, sport kurashlari va h.k.) hamda Osiyo, jahon birinchiliklari, Olimpiya o'yinlari

dasturlaridagi bir qator sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari, sport tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Olimpiya zaxiralari kollejlarning eng asosiy vazifalari: viloyat, respublika terma jamoalari uchun yetuk sportchilar tayyorlashga qaratilgan. Shuningdek, maktablarning boshlang'ich (I-IV) sinf o'quvchilari, bog'cha bolalari uchun o'qituvchi-tarbiyachilar va ishlab chiqarish korxonalari uchun tashkilotchi-yo'riqchi (organizator-metodist) tayyorlashdan iborat.

Mazkur kollejlarning bitiruvchilariga davlat granti bo'yicha o'qishga test-sinovlarsiz (imtihonsiz) o'qishga imtiyozlar berilgan. Ya'ni ular agar respublika, Markaziy Osiyo, Osiyo o'yinlari, jahon birinchiliklari, nufuzli xalqaro sport musobaqalarida g'oliblikka ega bo'lsa, yutuqlarni qo'lga kiritgan bo'lsa (sovrindor) bunday imtiyozlardan foydalanish huquqiga egadir.

Kasb-hunar kollejlardagi jismoniy tarbiya ta'limining yana bir muhim xususiyati shundaki, respublika hukumati qarori asosida (8) uch bosqichli Respublika musobaqalarining ikkinchisi «Barkamol avlod» sport o'yinlari doimiy ravishda o'tkazilib kelinmoqda:

2001-yil – Jizzax, 2003-yil – Andijon, 2005-yil – Toshkent viloyati, 2008-yil – Qoraqalpog'iston, 2001-yil – Surxondaryo viloyatlarida tashkil etildi.

E'tiborli tomoni shundaki, «Barkamol avlod» sport o'yinlarining barcha bosqichlari (kollej, tman-shahar, viloyat va respublika) tantanali ravishda boshlanadi. Nizomga ko'ra sportning 12 turi bo'yicha bahslar o'tkaziladi. Ularga tayyorgarlik jarayonlarida qatnashchilar uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda. Mazkur o'yinlari tashkil qilingan shaharlarda esa odatdagidek yangi sport inshootlari qurilib, amaldagi inshootlar (stadion, sport zallari, o'yin maydonlari va h.k.) qaytadan ta'mirlanib, talab darajasiga yetkazilmoqda.

Barcha bosqichlarda muvaffaqiyatli ishtirok etgan sportchi o'smir yigit va qizlar yuqori darajali mukofotlarga sazovor bo'lmoqda. Bu esa kollejlardagi o'quvchi-talaba va maktablarni tamomlayotgan

bitiruvchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan havas, qiziqish hamda astoydil intilishlarini kuchaytirmoqda.

Bu sohadagi amaliy faoliyatlarni o'rganish maqsadida olib borilayotgan kuzatish, suhbat (pedagogik tadqiqot), savol-javob, muloqot (ijtimoiy tadqiqot) kabi ilmiy-amaliy tadqiqotlarning ba'zi bir jihatlarini tahlil qilinib, mulohazalar bayon etilsa quyidagi jarayonlarni ko'rib chiqish mumkin:

- xalq xo'jaligining barcha tarmoqlari bo'yicha yosh mutaxassis xodimlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining o'ziga xos ahamiyatlari e'tiborga loyiqdir (70-75%);

- kasb-hunarni egallash va sportda o'z mavqelarini oshirishda o'quvchi-talaba yoshlarning qiziqishlari tobora ortib bormoqda;

- o'quv muassasalari uchun yangidan qurilgan binolar, ularning tarkibidagi sport inshootlari, zamonaviy jihozlanishi jismoniy tarbiya ta'limini yanada rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqda (70-75%).

Bu kabi ijobiy faoliyatlar tarkibida ba'zi bir kamchiliklar ham yo'q emas. Masalan:

- jismoniy tarbiya darslari bo'yicha o'quv soatlarining yetishmasligi (guruhlar kamligi) sababli bu fanlar bo'yicha mutaxassis bo'lmagan boshqa o'qituvchilar jalb etilmoqda (50-55%);

- mutaxassislarning kamligi oqibatida sport turlari bo'yicha to'garaklar soni kamaymoqda (60-65%);

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida axborot olish va videotasvirlarni ko'rgazma sifatida qo'llash faoliyatlari ham uchramoqda (50-55%);

- qishloq sharoitidagi kollejlarda sport turlari va maxsus testlarga tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari muntazam ravishda tashkil etilmayotir (55-60%);

- «Barkamol avlod» sport o'yinlarining dastlabki bosqichlarida barcha o'quvchi-talabalar jalb etilmayotir, ya'ni terma jamoalarni o'qituvchilar faqat so'rov-tanlash evaziga shakllantirmoqda (45-50%).

Xulosa shuki, akademik liseylar, kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya va sport ishlari davlat dasturlari asosida amalga oshirilmogda.

Shu asosda bo'lajak kasb egalarining jismoniy barkamolligini tarbiyalash vazifalariga bo'lgan etibor, mas'uliyatli faoliyatlar davr talablariga javob bermoqda.

Bo'lajak yosh mutaxassislarning har tomonlama barkamol bo'lib yetishishlarida jismoniy tarbiya ta'limining ilg'or pedagogik texnologiyalarini yanada takomillashtirishni davr taqozo etmoqda.

3.4. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya ta'limi va uni yanada takomillashtirish texnologiyalari

Respublikada uzluksiz ta'limning yuqori bosqichi oliy o'quv yurtlari hisoblanadi. Toshkent, Samarqand, Buxoro, Andijon shaharlarida oliy o'quv yurtlari nisbatan ko'pchilikni tashkil etadi.

2013-2014-o'quv yilida 64 ta oliy o'quv yurtlari o'z faoliyatlarini davom ettirdigan bo'lsa 2020-2021 o'quv yilida 120dan ziyod oliy o'quv yurtlari o'z faoliyatlarini davom ettirmoqda. Shuningdek, viloyatlarda 14 ta filiallar ham mavjud. Mustaqillik yillarida Moskva, Sankt-Peterburg (Rossiya) va boshqa chet mamlakatlardagi oliy o'quv yurtlari hamda ilmiy tadqiqot institutlarining bo'limlari (filial) tashkil etilib, ular o'z faoliyatlarini muvaffaqiyatli ravishda davom ettirmoqda.

Mavjud bo'lgan oliy o'quv yurtlari xalq xo'jaligining deyarli barcha tarmoqlari bo'yicha bakalavr va magistr bosqichlari bo'yicha oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlash vazifasini bajarmoqda.

Bu jarayonlarda umumiy va ixtisosga qaratilgan fanlar tarkibida davlat standartlari asosida jismoniy tarbiya ta'limi ham munosib o'rin egallagan.

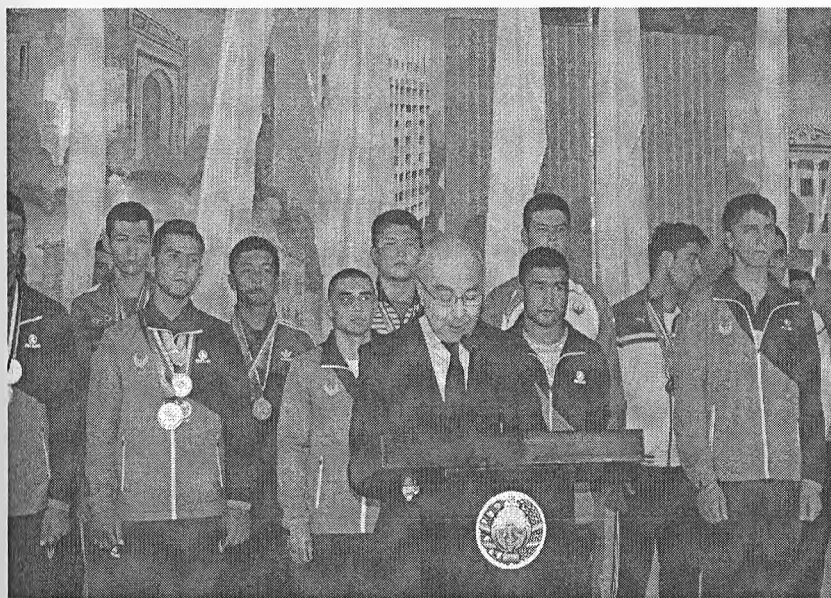
Ta'kidlash kerakki, mustaqillik yillarining boshida o'tkazilgan tub islohotlar oliy ta'lim tizimida misli ko'rilmagan o'zgarishlar yasadi. Eng avvalo, nufuzli institutlar, viloyatlar markazidagi pedagogika institutlari universitet maqomiga ega bo'ldi. Bu esa o'quv jarayonlarining tarmoqlarini kengaytirish, yangi o'quv binolarini qurish, texnologik vositalar bilan jihozlash, tajriba-sinov va ilmiy tadqiqot olib borishga qaratilgan barcha faoliyatlarni kengroq, chuqur darajada olib borishga qaratildi. Shular qatorida stadion qurish, futbol va boshqa o'yin

maydonlari, sport turlari bo'yicha zallarni ko'paytirish, suv hayzasi bilan ta'minlash kabi o'ta murakkab faoliyatlar amalga oshirilmoqda.

Respublika hukumatining maxsus qarori asosida respublika «Talaba» sport uyushmasi va uning quyi tarmoqlari hamda har bir oliy ta'lim muassasasida «Talaba» sport klubi ta'sis etildi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, har tomonlama barkamollikni tarbiyalashga qaratilgan «Alpomish» va «Barchinoy» testlari amalda bajarishga (2000-yil 1 mart) joriy etildi.

Oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya ta'limining yuqori bosqichi sifatida talabalarning eng qiziqarli sport musobaqasi hisoblangan «Universiada» muntazam ravishda (2000-2020) ko'tarinkilik ruhida o'tkazib kelinmoqda. Bunda o'quv yurti jamoalari asosiy tadbirlarga rahnamolik qiladi.





Jismoniy tarbiya kafedrası:

1. «Jismoniy madaniyat» davlat dasturi bo‘limlari bo‘yicha o‘quv soatlarini belgilaydi va shu asosda o‘qituvchilar yuklamasini (nagruzka) taqsimlaydi;
2. kafedrada o‘quv ishlari uchun mas’ul (mudir yoki uning yordamchisi) o‘qituvchi boshqalar bilan hamkorlikda har bir bo‘lim (sport turi) bo‘yicha ish rejalari, test sinovlarini ishlab chiqadi;
3. kafedra yig‘ilishlarida ma‘ruzalarning matnlari, sinov darslarining natijalari, ilmiy-nazariy maqolalarni muhokama qiladi va bir qarorga keladi;
4. darslar jarayonida ko‘rgazmalilik, internet portaliga yangi axborot-videotasvirlarni yig‘ish, ularni namoyish etish faoliyatlarini tashkil etadi;
5. ilg‘or pedagogik tajribalarni qo‘llash, pedagogik texnologiyalarni o‘rganish, kasbiy malakalarni takomillashtirish kabi

faoliyatlar bo'yicha har oyda 1-2 marta seminar mashg'ulotlarini (metod uyushma) o'tkazib boradi;

6. o'quv yili yakunida har bir o'qituvchi-murabbiyning ish faoliyatlari (o'quv sport, ilmiy-nazariy faoliyat va h.k.) baholanadi.

«Talaba» sport klubi boshqaruv kengashi:

- o'quv yili boshida (yoki oxirida) sport klubi boshqaruini (rais, a'zolar) umumiy yig'ilishda saylaydi.

- rais barcha faoliyatlarni bajarishga (rejalash, moliyaviy ta'minot, xo'jalik ishlari, Nizomlar tayyorlash, yozgi sog'lomlashtirish sport maskani va h.k.) mas'ul bo'ladi;

- sport turlari bo'yicha a'zolarga mas'uliyatlar (seksiya tashkil qilish, mashg'ulot ishlarini rejalashtirish, musobaqalarni tashkil etish, ularning yakunlarini rasmiylashtirish va h.k.) yuklanadi;

- har oyda bir marta sport klub boshqaruv kengashining yig'ilishini o'tkazib, rais va a'zolar o'z faoliyatlari bo'yicha axborot beradi. Keyingi ishlarni tashkil qilish yo'llari muhokama qiladi va qaror chiqaradi;

- sport klubning eng asosiy vazifalari iste'dodli murabbiylarni tanlash, tayyorlash, yetuk sportchilarni tarbiyalash, sport turlari bo'yicha terma jamoalar (komanda) tuzish, ularning shahar, viloyat va respublika musobaqalarida an'anaviy Universiada o'yinlarida ishtirok etishni ta'minlashdan iborat bo'ladi;

- talabalarning klub a'zoliciga badallarini (vznos) yig'ish, rektorat, kasaba ushyumasi, Yoshlar agentligi jamg'armalari va o'zlarining shaxsiy (sport inshootlarini ijaraga qo'yish, pullik xizmat va h.k.) jamg'armalari (moliyaviy fond) hisobiga asbob-uskunalarni xarid qilish, murabbiylarga ish haqi to'lash musobaqalarga xarajat va ular bilan bog'liq faoliyatlarni rejalashtirish (smeta tuzish) hamda ularning hisobini olib borish ishlarini puxta olib borish;

- murabbiylarning malakaviy faoliyatlarini takomillashtirish, hakamlar tayyorlash kabi tashkiliy ishlar bo'yicha maxsus reja asosida seminar mashg'ulotlarini o'tkazish.

«Talaba» sport klubi o'quv yurtidagi rahbarlar va jamoatchi tashkilotlar bilan mustahkam aloqada ish olib boradi. O'z navbatida esa

shahar, viloyat va respublika «Talaba» sport uyushmalariga hisobot beradi, ularning ko'rsatma, topshiriq va Nizomlarini amalga oshiradi.

Olib borilgan tadqiqotlarning (2006-2009, 2010-2013) natijalariga qaraganda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro, Andijon va boshqa shaharlardagi oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari davlat dasturlaridagi bo'limlar bo'yicha to'liq o'tkazilib (75-80%), ularda ko'rgazmalilik (chizmalar, videotasvirlar, plakatlar, jadvallar va h.k.) talab darajasida olib borilmoqda (60-65%). Gimnastika, yyengil atletika, futbol, sport o'yinlari, kurash va boshqa turdagi darslarda kompyuter, televizor orqali «Universiada» sport o'yinlarining quyi va yakuniy (final) bosqichlaridagi sport faoliyatlar namoyish etilmoqda (50-55%).

Yyengil atletika, gimnastika darslari jarayonlarida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining sinov me'yorlari bo'yicha tushunchalar berish bilan bir qatorda talabalarning (I-II bosqich) amaliy tayyorgarliklarini kuchaytirib borilmoqda (45-50%).

Suv havzalariga ega bo'lgan ta'lim muassasalarida test talablarini bajarishga doir maxsus (qo'shimcha) mashg'ulotlar tashkil etilmoqda (40-45%).

Sport inshootlariga (suv havzasi, stadion va h.k.) to'la ega bo'lmagan oliy o'quv yurtlarida (ular har bir shaharda uchraydi) dastur bo'limidagi ba'zi turlar (gimnastika - 60-65%, yyengil atletika - 50-55 %, suzish - 65-70 %) kamroq tashkil qilinishi yoki umuman o'tkazilmasligi kuzatilmoqda. Shuningdek, ularda sport turlari bo'yicha, hatto «Universiada» dasturidagi sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish talab darajasida emas (50-55%).

Bu kabi oliy dargohlarda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlar deyarli tashkil etilmasligi (60-65%) oqibatida bu sohada musobaqalar o'tkazilmaydi. Natijada esa bo'lajak mutaxassislarining kasbiy (qishloq va suv xo'jaligi, moliya-iqtisod, madaniyat, qurilish arxitektura va h.k.) yo'nalishlari bo'yicha talabalarning (III-IV bosqich) jismoniy tayyorgarlik darajalari nisbatan ancha pastligi (50-55%) kuzatilmoqda.

Yana bir salbiy tomoni shuki darslar va tayyorgarlik jarayonlarida sayr-sayohat (turizm), miltiqdan (kichik kalibrli, pnevmatik) o'q otish mashg'ulotlari oliy o'quv yurtlarida maxsus reja asosida ommaviy ravishda tashkil etilmayotir. Buning sabablarini o'qituvchilar va talabalar ta'birida bayon etilsa:

- yo'l xarajatlari, kunlik ovqatlanishga tegishli ta'minotlar ko'rsatilmaydi, rahbariyat ruxsat bermaydi (70-75%);

- ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlari rejasida (sport maskani bundan mustasno) sayohatlar ko'rsatilmaydi (70-75%);

- dam olish, bayram kunlari va ta'til (qishki, yozgi) paytlarida bir kunlik, tunab kelish (1-2 kun) sayohatlarini tashkil qilish uchun o'qituvchilarning o'quv yuklamasiga (nagruzka) kiritilmayotir.

- tashkilotchi-faol talabalarning sayohatlarini tashkil qilish haqidagi istak yoki talablari qondirilmaydi (75-80%), chunki turli xavfsizliklar oldini olish kafolati hech kimga yuklatilmaydi;

- talabalarning yozgi sog'lomlashtirish sport maskanlari faqat sanoqli oliy o'quv yurtlaridagina mavjud.

Ma'lumki, oliy ta'lim muassasalari talablarining jismoniy tarbiya ta'limidagi eng yuqori bosqich – Universiada hisoblanadi. Bu sohada fikr va mulohaza yuritilsa, eng avvalo sobiq sho'rolar davrida har yili o'tkazib kelingan «Talabalar haftaligi» spartakiadalar tilga olinadi. Ya'ni har yili sportning 10-15 turi bo'yicha oliy ta'lim muassasida tayyorgarlik jarayonlari va dastlabki musobaqalar tashkil etilib, terma jamoalarni tarkib topdirilgan. Ular shahar va viloyatlar, keyinchalik esa respublika va ittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etishgan.

Mazkur jarayonlar istiqlol davrida «Universiada» shaklida davom ettirilmoqda.

Universiadani ommaviy axborot vositalari, teleradio kompaniyasi sport, yoshlik va nafosat bayrami, deb har safar yuksaklikka ko'tarilmoqda.

Aytish mumkinki, Universiada o'yinlarining o'z shon-shuhrati, tarixi, ommaviy ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlari mavjud.

Universiada ilk bor 2000-yil Namangan shahrida o'tkazildi. Uning yakuniy

(filial) respublika bosqichida Nizomda ko'rsatilgan sportning 9 turi bo'yicha keskin, shiddatli va o'ta qiziqarli ravishda baholar olib borildi. Unda 177 nafar talaba-sportchi ishtirok etib, 114 ochko bilan mezbonlar g'oliblikka erishdi. Ikkinchi o'rinni samarqandliklar egalladi. G'olib va sovrindorlarga respublika prezidenti mukofotlari - 15 ta «Tiko» rusumli yyengil avtomashinalar sovg'a qilindi.

Universiadalarining (2000-2013) yakunlari haqidagi asosiy ma'lumotlar (13-jadval) quyidagicha:

13-jadval

Yillar	Shaharlar	Sport turlari soni	Qatnashchilar soni	O'rinlar va viloyatlar		
				1	2	3
2000	Namangan	9	1717	Namangan	Toshkent	Samarqand
2002	Buxoro	12	2848	Toshkent	Buxoro	Namangan
2004	Samarqand	12	2500	Toshkent	Samarqand	Namangan
2007	Toshkent	12	2572	Toshkent	Namangan	Samarqand
2010	Andijon	12	1800	Toshkent	Andijon	Navoiy
2013	Buxoro	12	1020	Toshkent	Samarqand	Andijon

Respublika «Universiada»larining o'tkazilish davrlari va natijalar.

Respublika «Talaba» sport uyushmasi har safargi Universiadalarining o'tkazilishi va ularning yakunlari haqida batafsil hisobotlar tuzib, ijobiy natijalar hamda salbiy faoliyatlarni aniq ko'rsatib kelmoqda.

Jadvaldagi sovrinli o'rinlarga e'tibor qaralsa, Namangan shahri ilk bor o'tkazilgan o'yinlarda birinchi o'rinni egallab, o'zlarining salohiyatini ko'rsatdi. Shuningdek, bir marta ikkinchi (2007) va 2 marta (2002, 2004) uchinchi o'rinni egalladi.

Toshkent shahar sport jamoalari esa 2002-yildan boshlab 2013-yilgacha oldingi safda keldi. Samarqandliklar 2 marta (2004, 2013) ikkinchi va 2 marta (2000, 2007) uchinchi o'rinni egallashdi. Andijonlik

talabalar ham Universiadalarda o'z salohiyatlarini namoyon etib, bir marta ikkinchi (2010) va bir marta uchinchi o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi. Buxoroliklar (2002) atigi bir marta ikkinchi va Navoiy viloyati vakillari uchinchi o'rinlarni egallash bilan kifoyalandilar.

Sirdaryo, Qashqadaryo, Surxondaryo, Farg'ona, Xorazm viloyatlari Qoraqalpog'iston Respublikasi talabalari ham sovrindorlarning natijalariga yaqinlashib, deyarli barcha sport turlari bo'yicha ishtirok etishdi.

Sport turlari bo'yicha natijalar haqida so'z yuritilsa, barcha viloyatlarda futbol, basketbol, qo'l to'pi, voleybol, kurash, tennis va boshqa turlar yaxshi yo'lga qo'yilganiga guvoh bo'lish mumkin. Lekin, sovrindorlar safida bo'lmagan viloyatlarning terma jamoalari yengil atletika, suzish kabi eng muhim turlar bo'yicha kutilgan natijalarga erisha olmadi. Buning asosiy sababi ko'pchilik oliy o'quv yurtlarida yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlariga kam e'tibor berayotganligidir.

Keyingi yillarda respublika «Talaba» sport uyushmasi, sport turlari bo'yicha Respublika Federatsiyalari hamda Respublika Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan O'zbekiston talabalarining «Jahon talabalar Universiada»sida qatnashish tayyorgarliklarni kuchaytirib kelmoqda.

Ma'lumki, 2013-yil 6-17-iyul kunlari Rossiyaning Qozon shahrida XXVII yozgi Butunjahon Universiada o'yinlari o'tkazildi. Bu o'yinlarda 162 davlatdan 10.442 nafar talaba sportchi 351 komplekt medallar uchun sportning 27 turida bahs olib borishdi. «Sport» gazetasining (2013-yil, 8-iyul soni) xabar berishicha, 162 davlatdan 70 tasiga medallarni qo'lga kiritish nasib etdi. Shundan 42 davlat vakillarigina musobaqaning oltin medaliga sazovor bo'ldilar.

Bu o'yinlarda 55 nafar sportchilarimizdan 22 nafari sovrindor bo'ldi. Ular tarkibida 2 ta oltin, 7 ta kumush va 10 ta bronza medallariga ega bo'lgan sportchilarimiz umumjamoa hisobida 22 o'rinni, medallar soniga ko'ra esa 13 o'rinni egalladilar.

Bundan xulosa shuki, respublika talaba-sportchilarimiz orasida o'z salohiyatlarini jahonga namoyish etishda va Vatan sha'nini yanada yuqori ko'tarishga qodir yoshlarimiz ko'p. Bu esa istiqlol qo'ygan shaxdam qadamlar, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan yuksak e'tibor, o'qituvchi hamda murabbiylarning shijoatli, xayrli, fidoyilik bilan mehnat qilish samaralaridir.

Umuman aytganda, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya ta'limining uzluksizligi, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalarining maqsadli tashkil etilishi, ularda zamonaviy texnik vositalardan unumli foydalanish, ilg'or pedagogik texnologiyalarning tobora kengayishi, takomillashi yangi pog'onalarga ko'tarilmoqda. O'quv xonalari, sport inshootlarining davr talablari asosida yangidan qurilishi, jihozlar bilan ta'minlanishi, mashg'ulotlarning mazmunli, qiziqarli o'tkazilishitalaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga qiziqishlarini orttirmoqda. Bu esa darslar, mashg'ulotlar, musobaqalarda faol ishtirok etish, mustaqil ravishda shug'ullanish bilan jismoniy barkamollikni kuchaytirishga olib bormoqda.

Talabalar yozgi sog'lomlashtirish sport maskanlarida jismoniy tarbiya ta'limining qo'llanilishi. Jismoniy tarbiya ta'limining muhim tarmog'i sifatida talabalar yozgi dam olish, sog'lomlashtirish sport maskanlarining (lager) o'ziga xos xususiyatlari mavjud.

Ularning asosiy vazifasi:

1. sog'ligi zaif talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, harakatchanlik faoliyatlarni takomillashtirish, sof havo va muzdek suvlar bilan ularning chiniqishiga ko'maklashish, atrof-muhitlarni ko'rib ruhiy oziqlantirish;

2. sog'lom va sportchi-talabalarning jismoniy barkamolligini rivojlantirish, sport mahoratini tarbiyalash va ular bilan bog'liq tarbiyaviy jarayonlarni singdirish kabilardan iborat.

O'tgan bo'limlarda qayd etilganidek katta imkoniyatlar va tajribalarga ega bo'lgan oliy o'quv yurtlarining tog'li, tabiat manzaralariga ega bo'lgan hududlarida yozgi dam olish, amaliy, tajriba bo'limlari (markazlar) ham tashkil etilmoqda. Ya'ni geografiya,

biologiya, tarix, til-adabiyot va boshqa fanlar bo'yicha talabalarning o'quv amaliyotlari (praktika mashg'ulotlari) o'tkaziladi. Bunda esa:

- bitiruvchi (diplom), kurs (bosqich), referat, ilmiy maqolalar uchun materiallar yig'ish, izlanish ishlari;

- nazariy bilimlarni amaliy faoliyatlar (gerbariy yasash, o'simlik, hayvonot olamini kuzatish, taqqoslash, joylar nomini aniqlash va h.k.) bilan boyitish va mustahkamlash kabi jarayonlar olib borilmoqda.

Bu kabi vazifalarni to'la, mazmunli va maqsadli olib borishda Toshkent viloyatining tog'li hududlari (Xumson, Chimyon, Bildirsoy, Soyliq, Oqtosh, Kumushkon), Samarqand viloyatining Urgut (Omonqo'ton), Samarqand (Ohalik, Ilonsoy), Jizzax viloyatining Zomin, Baxmal, Forish tumanlari, Farg'ona vodiysidagi Shohimardon, Arslonobob, Chotqol tog' hududlarida sog'lomlashtirish sport maskanlari va o'quv amaliyotlarini tashkil qiluvchi joylar (qurilma, moslama, bo'lim va h.k.) tashkil etilgan. Tabiiyki, bu jarayonlarda piyoda yurish, tog'larga chiqish, to'siqlardan o'tish tabiiy bir hol hisoblanadi.

E'tirof etish lozimki, Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika unisersiteti (Xumson), Farg'ona Davlat universiteti (Shohimardon-Hamzaobod), Samarqand davlat universiteti (Omonqo'ton) kabi yirik oliy ta'lim muassasalarining faoliyatlari, ilg'or tajribalari e'tiborga loyiqdir (55).

Namuna sifatida «Omonqo'ton» sport maskanidagi ba'zi dalillarni keltirish mumkin.

1970-yilda S.Ayniy nomli Samarqand Davlat pedagogika instituti (rektor O.I.Ikromov, marhum) Urgut tumani hududlarida joylashgan «Omonqo'ton» o'rmon xo'jaligi rahbariyati bilan o'zaro kelishgan holda talabalar uchun sport maskanini (sportlager) tashkil etdi. Ilk bor bu joyda talabalar chodirlarda yashab, zarur binolar uchun poydevor tashlandi. Bunda jismoniy tarbiya fakulteti B.N.Markanov, katta o'qituvchilar A.X.Xatamov, R.S.Xasanov (barchasi marhum), R.Abdumalikov, R.A.Qosimova kabilar tashkiliy, xo'jalik ishlari hamda sport turlari bo'yicha dars mashg'ulotlarni (jismoniy tarbiya fakulteti

talabalarining o'quv-yig'in mashg'ulotlari) o'tkazishda katta faoliyat ko'rsatishdi.

Yillar o'tib sport maskani zamonaviy tusdagi binolarga ega bo'ldi. Yashil o'rmon kengaydi va dam olish, sport mashg'ulotlarini o'tkazishga to'la moslashtirildi.

Oradan 43 yil o'tib, bu maskan faqat SamDU jamoasi uchungina emas, shahardagi boshqa oliy o'quv yurtlari, mehnatkashlar uchun ham hordiq chiqarish jismoniy chiniqish, o'quv tajriba amaliyotlarni (praktika) o'tkazish uchun zamonaviy talablar darajasida xizmat qilmoqda.

Talabalarning sog'lomlashtirish sport maskani faoliyatini boshliq sifatida qariyb 30 yil davomida boshqarib kelayotgan dotsent Ra'no Axmedovna Qosimovaning xizmatlari nihoyat kattadir.

Boshda zikr etilganidek, mazkur sport maskanida eng avvalo sog'ligi zaif talabalarning sog'lomlashtirish tadbirlari, sportchilar mahoratini oshirish ularni chiniqtirish hamda o'quv-tajriba (praktika) ishlari tashkil qilinmoqda. Bu faoliyatlar bahorning kelishi (mart)dan tortib to kechki kuz (noyabr, oktabr)gacha davom etmoqda.

Sog'ligi zaif talabalar har mavsumda kelib dam olish, tog'larda sayr qilish, muzdek suvlarda (havza, buloq, oqarsuv, ko'lmak, kichik hovuzlar) cho'milish istaklarini bildirmoqda (70-80%). Shu asosda o'zlarini tetik, bardam, kuch yiqqan, ruhiy jihatdan quvnoq (50-55%) sezishlarini ifoda etmoqda.

Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, boshqa talaba-sportchilar maskandagi barcha tadbirlardan (sayohatlar, mashg'ulotlar, musobaqalar, gulxan atrofidagi suhbat, bahs, fikr almashish va h.k.) mamnun ekanligini bildirmoqda (70-75%).

Bahor va yozgi paytlarda o'quv-tajriba (praktika) o'tkazgan talabalar (biologiya, botanika, geografiya, tarix va h.k.) o'z maqsadlaridagi erishayotganligi va maskandagi madaniy, sog'lomlashtirish sport tadbirlari (ertalabki gimnastika, suzish, sport turlari bo'yicha musobaqalar va h.k.) ayni muddao ekanligini izhor etmoqda (60-65%).

Universitet professor-o'qituvchilarining oila a'zolari (asosan bolalar), boshqa oliy o'quv yurti xodimlari, shahar aholisi (o'z ixtiyori bilan kelib 3-4 kun dam olish) ham sport maskanidagi tadbirlar, yaratilgan shart-sharoitlardan bahramand bo'lib, maskan xodimlariga o'z minnatdorchiliklarini bildirmoqda (60-65%).

Umumiy xulosa tariqasida aytish mumkinki, oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, ularning kasb yo'lidagi tayanch-amaliy jismoniy tayyorgarliklarini ta'minlashda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallamoqda.

Sport turlari bo'yicha musobaqalar, ayniqsa Universiada o'yinlari iqtidorli talaba-sportchilarning sportga bo'lgan e'tiqodlarini kengaytirmoqda. Yozgi sog'lomlashtirish sport maskanlaridagi tog'larga chiqish, o'simlik va hayvonot dunyosi hamda aholining ijtimoiy-madaniy turmush darajalari bilan tanishish, vazifalar, topshiriqlar asosida dalillar, materiallar yig'ish (o'quv-tajribalar), muhimi esa barcha tadbirlar asosida jismonan chiniqishga erishayotganligi, ma'naviy-jismoniy barkamollikka ega bo'layotgani jismoniy tarbiya ta'limining ko'p qirrali, qamrovi keng ijtimoiy pedagogik jarayon ekanligini amalda isbot etmoqda.

IV BOB. SAYOHATLARDA OVQATLANISH TURI

Sayohatlarning turi, muddati va qatnashchilarning yoshiga qarab, har bir kishiga sarflanadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi va uning miqdori avvaldan hisoblab chiqilishi zarur. Buning uchun quyidagi jadvaldan foydalanish mumkin:

Katta sayohatlarda bir kunlik ovqat miqdori (bir kishiga gramm hisobida)

Tr	Oziq-ovqatlar nomi	Miqdori
	Non (oq va qora)	400-600
	Quritilgan non (suxari)	250-350
	Ushoq yoki lapshadan qilingan mahsulot (grechixa, guruch, bug'doy, no'xat, vermishel, lapsha, rojki va b.q.)	200-220
	Sho'rva uchun tayyorlangan mahsulotlar, quruq mevalar	40-50
	Konservalangan go'shtlar	100-130
	Kolbasa mahsulotlari	50-80
	Sariyog' (eritilgan yog')	50-80
	Sut (quyultirilgan sut)	50-80
	Pishloq	30-40
	Shakar (qand), nordon konfetlar	130-150
	Tuz, maxsus ichimliklar (choy, kofe, kisel va h.k.)	40-60

O'rta Osiyo sharoitida bahorgi va yozgi paytlarda sut, qatiq, sarig' yog', go'sht va turli ho'l mevalar har bir qishloq va yaylovda uchraydi. Ana shularni hisobga olgan holda ho'l mevalarni yo'lda olishni planlashtirish 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. Maktab o'quvchilari va barcha turistlarga zarur bo'lgan oziq-ovqatlar kaloriyasini aniqlash uchun quyidagi jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi.

4.1. Tibbiy ko'rik va shifokor nazorati

Maktab o'quvchilari va barcha turistlar poxod, ayniqsa ko'p kunlik yurishlar oldidan maxsus meditsina ko'rigidan o'tib, sayohat uchun ruxsat olishlari talab etiladi. Uzoq sayohatga borish uchun mo'ljallangan o'quvchilarni maktab yoki uchastka shifokori avvaldan kuzatib, nazorat qilib borishi, ularning kartochkalariga tegishli xulosalarni muntazam yozib borishi lozim.

Shunga qaramasdan, sayohat davomida uzoq yurib charchaganligi, ob-havo ta'sirida ayrim o'quvchilarda shamollash, yo'talish, isitma chiqarish, bosh yoki qorin og'rig'i paydo bo'lishi muqarrar. Buning oldini olish uchun maxsus dorilardan foydalanish mumkin. Dorilar sayohatchilarda individual ravishda hamda grupp uchun olingan aptechkalarda mavjud bo'ladi.

Bolalar organizmi yoshga qarab turli xil rivojlanish xususiyatiga ega. Tabiatning go'zalligi, sayohatning qiziqarliligi tufayli ayrim o'quvchilar charchaganligini tezda sezmasliklari mumkin. Shu sababdan ularning yoshi, jismoniy tayyogarliligiga qarab vazifa berish lozim.

Har bir turist poxodgacha va poxodda o'z sog'lig'i, jismoniy chiniqishini nazorat qilib borishi kerak.

Oziq-ovqatlar va ularning kaloriyalari

T/r	Oziq-ovqallar nomi	Hazm qilinuvchi moddalar soni (100 g; ovqatda gramm hisobida)			Kaloriyalar soni (100 g ovqatda)
		Oqsil	Yog'lar	Uglevodlar	
1	Dimlangan go'sht	25,0	32,8	0,5	223
2	Dimlangan tovuq go'shti	13,4	27,8	0,4	315
3	Quyultirilgan shakarli sut	7,1	8,6	54,9	334
4	Shakarli qaymoq	8,1	18,5	46,6	396
5	Quruq sut	27,1	24,6	25,8	480
6	Qora non	4,7	0,8	39,2	187
7	Bug'doy unidan qilingan qattiq non (suxari)	10,5	1,2	68,5	335

8	Shakar	—	—	93,9	405
9	Grechixa ushog'i (yormasi)	8,6	2,3	02,4	312
10	Manna yormasi (oqshoq)	9,5	0,7	70,4	331
11	Arpa yormasi	6,3	1,2	66,2	310
12	Suli yormasi	8,9	5,9	59,8	335
13	Suk yormasi	8,2	2,2	63,8	316
14	Guruch	6,4	0,9	72,0	330
15	Makaron	9,6	0,8	71,2	338
16	No'xat	15,2	2,1	49,3	286
17	Yarim quritilgan kolbasa	14,5	31,1	—	349
18	Qurtilgan kolbasa	18,9	36,4	—	420
19	Tovuq oyog'i	1,8	78,6	—	739
20	Sariyog'	0,5	79,3	0,5	742
21	Eritilgan yog'	—	91,1	—	875
22	Pishloq	19,2	27,0	3,4	348
23	Tuxum urpog'i (uni)	49,9	34,2	—	523

4.2. Jarohatlanganda birinchi yordam

Avvalgi bo'limlarda qayd qilinganidek, sayohatlar jarayonida o'quvchilar kasallanishi, yiqilib shikastlanishi mumkin. Bunday hollarda turistlar birinchi meditsina yordami ko'rsatish tartib va qoidalarini bilishlari, uni amalda qo'llashlari talab etiladi. Bu yerda birinchi meditsina yordamiga taalluqli bo'lgan ayrim holatlarga to'xtalindi.

Turistlarning ehtiyotsizligi natijasida gulxanda, ovqat pishirishda, primusda kuyib qolish mumkin. Bunday hodisalar bo'lmazligi uchun sayohatda tashkil qilingan navbatchilar (oshpazlar, choy qaynatuvchilar va h.k.) doimo to'la kiyingan, qo'llarida maxsus moslamalar bo'lishi shart. Umuman, kuyganda uni tez o'chirish chorasini ko'rish kerak. Buning uchun kiyimlarni tezda yechish, suvga botirish, tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda o'sha joyni 10-15 minut sovuq suvga solib turish tavsiya qilinadi. Undan keyin dokani

namlab, spirt yoki margansovka 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-IV darajali kuyish) tezlik bilan shifokorga murojaat qilish kerak bo'ladi.

Tunash paytlarida o'tkir uchli (bolta, pichoq, qoziq, tosh va b.q) narsalarga urilish va undan yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsit kukunini sepib yara ustini plastir bilan yopishtirib qo'yish mumkin.

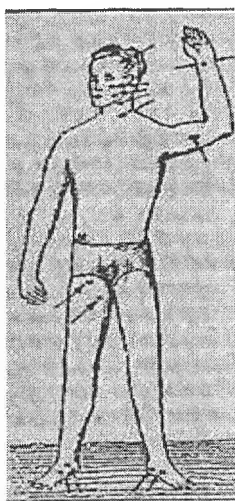
Yaralanish natijasida qon to'xtovsiz ketgan taqdirda qon tomirini (arteriya) mahkam bosish kerak (8-rasm).

Qon otilib chiqishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog'lash (9-rasm) zarur bo'ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog'langan holda 1-2 soat turishi mumkin. Qon to'xtamagan holda 3-4 minut bo'shatib, keyin yana qattiq bog'lash kerak.

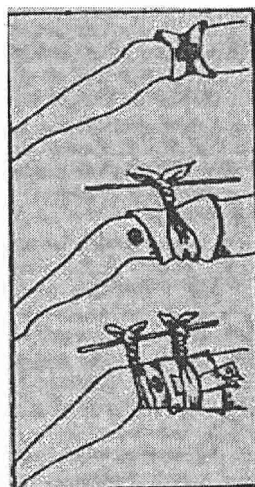
Oshqozon zaharlanganda uni yuvish, ya'ni bir necha stakan iliq suvga soda solib ichish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu holni bir necha marta takrorlash kerak. So'ng parhezga qattiq rioya qilish zarur.

Ko'p yo'l yurish, og'ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tinilishi, tiralishi va qavarishi mumkin. Bu hollar ko'proq oyoq, yelka 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 quyib surtish, sovuq suv (muz) bilan kompress qilish kerak. Undan keyin qattiqroq bog'lab qo'yish tavsiya etiladi.



8-rasm. Arteriyalarni bosib, qonni to'xtatish



9-rasm. Bog'lab 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 suvga botirilgan bint (material) bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o'rmini bosadigan biror narsa bilan bog'lab qo'yish kerak.

Tirsak, yelka, 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 yoki oyoq suyaklari singanda ham xuddi chiqqandagidek qilib shinalar bilan qo'shib bog'lash, og'riqni qoldiradigan dori berish va tezda shifokorga yuborish shart. Ayrim hollarda bo'g'inlarning chiqishi, suyaklarning sinishi yoki qattiq urilish natijasida turistlar hushdan ketishi, esankirashi mumkin. Bunday hollarda bemorni yotqizish, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo'yilishi lozim. Kiyim tugmalari yechilishi

kerak. Bemor hushiga kelgach, achchiqroq choy, kofe va yurakka malham bo'ladigan dori berish lozim.

Qishki poxod yoki yozgi poxodlarning muzlik zonalarida qo'l, oyoq, quloq yoki yuzni sovuq urishi mumkin. Bunday hollarda ishqalash, tez harakat qildirish, turli gimnastika mashqlarini bajartirish, yurish holatini yo'qotganda 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 glukoza tabletkasini S vitamini bilan qo'shib ichirish ancha foyda beradi. Sovuq urgan joyda pufakchalar paydo bo'lsa, pennitsilin mazi yoki sintomitsin emulsiyasi surkab, bog'lanadi. Bemorga tetratsiklin ichirish, agar ahvoli og'irlashsa, analgin, amidolirin, kofein ichirish va bemorni meditsina punktiga yetkazish lozim.

Quyosh nuri urmasligi uchun, avvalo, 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, margansovka kaliyining oq-qizg'ish holatiga kelgan suyuqligi hamda sovuq choy bilan yuviladi, turist bir necha kun yurishdan ozod qilinadi.

Yovvoyi mevalarni yuvmasdan yeyish, har bir gul va daraxtlarni ushlash, hidlash yaramaydi. Qo'ziqorin, zamburug' va boshqa yeyiladigan narsalar solingan idishlarni ham yuvish kerak.

Tog' va cho'l zonalarida quturgan yovvoyi cho'chqa yoki bo'rilar duch kelishi mumkin. Ular odamga hujum qiladigan bo'lsa, qulog'ini qisib irillab orqasiga tisariladi. Bunday hollarda turistlar juft holda

bo'lishi, qo'llarida tayoq va quollarini tayyorlab turishi 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'rilmoqda.

Turistlar ehtiyotsizlik natijasida o'tlar, shoxlar, butalar orasida yotgan ilonni ko'rmasligi va uni bosib o'tib ketishlari mumkin. Shu sababli qahr-g'azabga to'lgan ilonlar, albalta, 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 eltib tashlash kerak.

Agar ilon chaqqanligi tezda sezilsa, birinchi navbatda o'sha 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 yuqorirog'ini joydan mahkam qisib, shina qo'yib bog'lash kerak va zudlik bilan shifokorga murojaat qilish lozim. Birinchi yordam ko'rsatishida bemorga suyuq va issiqroq ichimlik, ovqat yegizish tavsiya etiladi. Chunki zahar suyuqliklarga aralashib, o'z kuchini kamaytiradi. Siydik va oshqozon yo'llari orqali zahar chiqishi mumkin.

Turistlar hayotida, umuman kishilar hayotida ham suvga cho'kish hollari bo'lib turadi.

Suvda cho'kish natijasida hushdan ketganlarning tezlik bilan ichidan suvni chiqarish usullarini qo'llash (10-rasm) kerak.

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 suyultirishini yodda saqlash kerak.



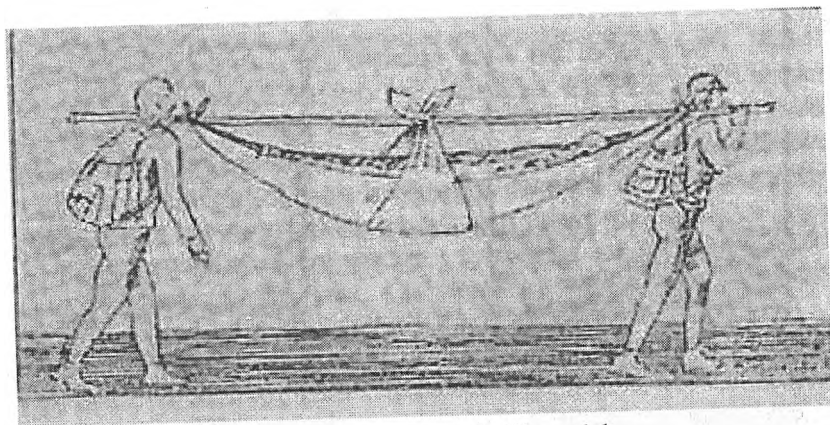
10-rasm. Havo va oshqozon yo‘llaridan suvni chiqarish



11-rasm. Sun‘iy nafas oldirish:
a) og‘izga puflash; b) nay bilan
burunga puflash

Bemorni tizzaga qorni bilan yotqizib, uning yelkasidan bosish, og‘zini kattaroq ochish, og‘iz yopilmasligi uchun toza qo‘l ro‘molcha, bint yoki biron qattiqroq narsani ushlatib qo‘yish lozim. Ichidan suv chiqqach, uni boshini pastroq qilib yotqizish kerak. Agar u hushidan ketgan bo‘lsa, sun‘iy nafas oldirish kerak. Sun‘iy nafas oldirish forma va usullaridan tezda va aniq foydalanish bemorni yengillashtirishga olib keladi. Bemorning og‘ziga og‘izni yoki burniga og‘izni qo‘yib qattiq puflash, nafasni tortish yo‘li bilan nafas olish yo‘llarini ochish kerak bo‘ladi. Shuningdek, qo‘llarini yozib va egib, ko‘krak qafasini uqalash.

Yurishga holı bo‘lmagan va hushdan ketgan bemorlarnı olib yurish (9-rasm), ularni mashina yoki boshqa transportlarga chiqarish usullari va ehtiyot choralarini turistlar albatta bilishlari lozim.



12-rasm. Bemorni olib yurish

V BOB. TURISTIK MARSHURUTLAR

5.1. Topografiya va shartli belgilar

Yer va uning tuzilishini qog'ozda rejali ravishda aks ettirish topografiya deyiladi. Bu geodeziyada ko'proq ishlatiladi.

Xaritada yer va undagi asosiy belgilar aniq va qisqartirilgan holda beriladi.

Sonli masshtab xaritada tasvir etilgan to'g'ri chiziqlar oralig'ini aniqlab beruvchi belgidir. U quyidagicha ko'rsatiladi:

1:A, yoki $\frac{1}{A}$ A- chiziqlar xaritada necha marta qisqartirilganini ko'rsatuvchi son. Misol, 1:50000, 1:100000, 1:250000, 1:1000000, 1:42000, $\frac{1}{84000}$

Chiziqli masshtabda joyning biror bo'lagi aniq sonlar asosida chiziqli bilan belgilanadi va bu aniq belgi xaritaning tagida to'g'ri chiziqli bilan taqsimlab ko'rsatiladi.

Chiziqli masshtab sonli masshtabga nisbatan oraliqni hisoblashga birmuncha qulay. Chunki sonlarni ko'paytirib turmasdan aniq chiziqli belgilari asosida ma'lum oraliqni o'lchab, masofani tez belgilash mumkin. Turistlar ko'proq 1:25 000 masshtabli xaritadan foydalanadilar.

Shartli belgilar xaritani o'qish kalitidir, shartli belgilar asosida uch xil xaritalar mavjud: masshtabli, masshtabsiz, izohli.

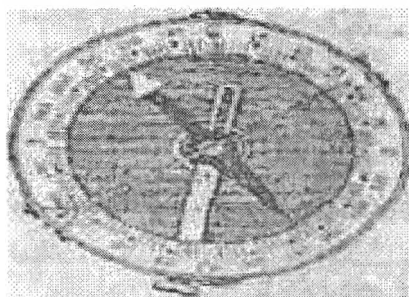
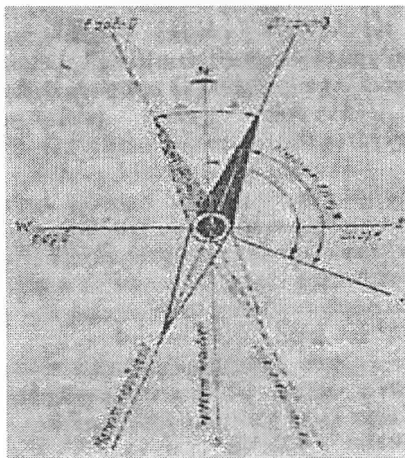
Shuni hisobga olish kerakki, xaritadagi ayrim shartli belgilar faqat yoz mavsumiga moslab olinadi.

5.2. Joylarni chamalab topish usullari

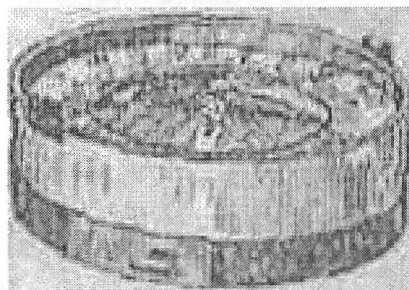
Biror joyni chamalab topish uchun xaritani gorizontal holatda saqlab, uning ustiga kompasni qo'yish lozim. Keyin xarita kompasning ko'rsatgichi meridianga to'g'ri kelguncha aylantiriladi.

Magnit ko'rsatgichi geografik qutbni to'la ko'rsatmaganligi tufayli shunday qilinadi. Umuman ikki meridian, ya'ni geografik (haqiqiy) va magnit meridianlari mavjud va magnit meridianlarining oralig'ini magnit og'ish burchagi deb ataladi. Bu og'ishning farqi $10-20^\circ$ va undan ham ko'proq bo'lishi, shuningdek, turli belgilarga ega bo'lishi mumkin (13-rasm).

Turgan joyni aniq belgilash uchun xaritada belgilangan og'ish burchaklarini bilish zarur. Shuningdek, turgan joyni qutb yulduzi orqali ham aniqlash mumkin.



16-rasm. Magnit chizig'i va azimutning og'ishi



Agar magnit og'ish burchagi sharqiy tomonda bo'lsa, unda xaritada plyus (masalan $+7^\circ$) bilan belgilanadi. Demak, haqiqiy Shimol yo'nalishning shimoliy chap tomonida ekanligi ma'lum bo'ladi. Shunda kompas (14-rasm) ko'rsatkichini 7° ga to'g'rilash zarur va ko'rsatkich Sh-J kesishmasi haqiqiy geografik meridiandan o'tadi. Agar og'ish burchagi g'arb tomonda bo'lsa, unda haqiqiy

meridian chizig'ini topish uchun xarita magnit og'ish burchagiga qarab o'ng tomonga buriladi. Shu tariqa shimolni aniq belgilab olishga erishiladi. Kompas orqali xaritaning shimoli

17-rasm. Adrianov kompasi aniqlangach, turist o'zi turgan joyni belgilab, yo'nalish tomonni va aniq joyni belgilaydi. Shartli belgilar orqali marshrut o'rganiladi va yo'lga tushiladi. Kompassiz xarita orqali chamalash joylarning chizig'i yoki shartli belgilar orqali amalga oshiriladi.

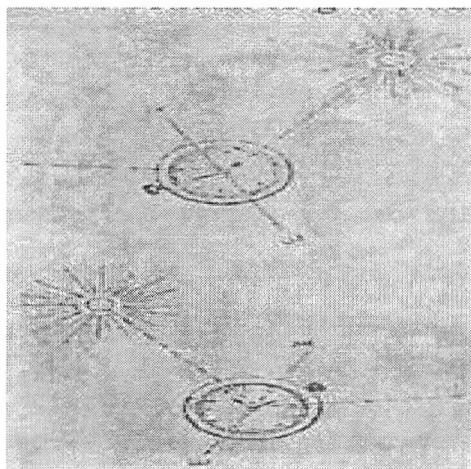
Joylarni chiziq orqali chamalashda, yo'l, daryo yoki boshqa obyektlar belgilab olinadi. Bunday paytlarda qo'ldagi xaritaga tez-tez qarab va belgilarni solishtirib *borish kerak*.

Joylarni ayrim hollarda yulduz, quyosh hamda ayrim predmetlarga qarab ham chamalab topish mumkin.

Soatga va quyoshga qarab yurish yo'nalishi va tomonlarni aniq belgilash mumkin. Buning uchun soatning ko'rsatuvchi strelkasi quyoshga qaratiladi. Soatning 1 raqami bilan quyosh tomondagi son o'rtasidagi farq aniqlanadi (15- rasm). Bunday hollarda soat mahalliy vaqtlarga to'g'rilanishi zarur. Bu usul bilan yozgi sharoitlarda tomonlarni belgilash uncha qiyin bo'lmaydi va unda ko'pi bilan 20-25° xato qilish mumkin.

Qutb yulduzi bo'yicha chamalash usuli quyidagicha: kechalari havo ochiq bo'lganda shimdagi yulduzlarni belgilash juda oson.

Katta ayiq yulduzi oldidagi qator ikki yulduz ustidan to'g'ri chiziqni fikran Kichik ayiq yulduzining oldidan o'tgan cho'michsimon yulduzlarning eng chekkasidagi (dumli) yulduzga o'tkazish ham. Fikran qo'shilgan to'g'ri chiziq qutb



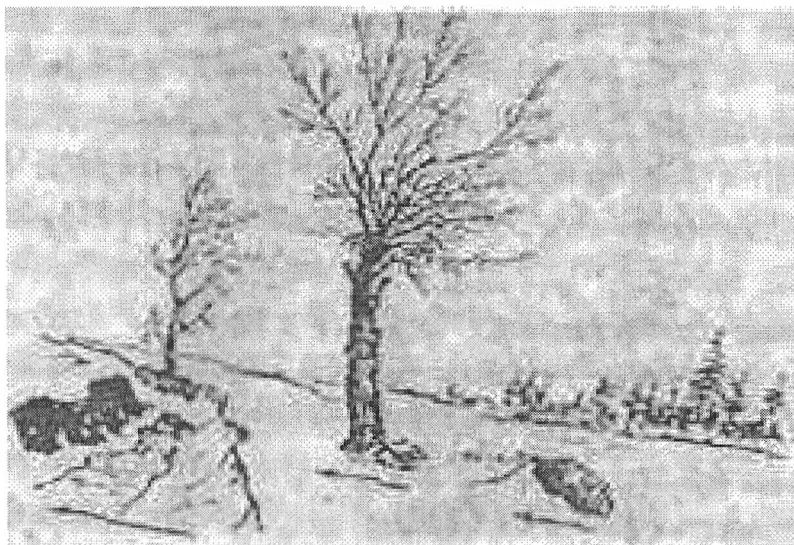
yulduzini bildiradi va uning geografik meridiandan og'ish burchagi 2° dan oshmaydi. Qutb yulduzi topilganda tomonlarni aniq belgilash mumkin bo'ladi.

Turistlarning *oy harakatini bilishi* ham tomonlarni belgilashga yordam beradi.

Joylardagi predmetlar orqali chamalash usuli ham turistlar uchun qo'l keladi. Tabiatda uchraydigan turli predmetlar tomonlarni belgilashda foydalidir.

Atrofni chamalab belgilab olgach, uzoq va yaqinda ko'ringan predmet yoki masofalarni aniqlash zarur bo'lib qoladi. Buning uchun quyidagicha ish tutish kerak: har bir kishi o'zining qadami va uning kengligini chamalay bilishi lozim.

Odatda, bir juft qadamni 1,5 m bilan belgilashadi. Shunga asoslanib, ma'lum oraliqni qadamlar bilan o'lchash va masofani belgilash mumkin. Agar masofa uzoq bo'lsa har yuz qadamda ma'lum sonlarni yozib borish kerak, yozish imkoni bo'lmaganda barmoqlarni bukish bilan hisob qilib boriladi.



19-rasm. Tomonlarni qor erishiga qarab chamalash usullari

Oraliqlarni qadamlab o'lashning aniq bo'lishiga quyidagi jadval yordam bera oladi.

Uch qadamni metrga aylantirish (S.V.Obruchev usuli)

Uch qadam sonlari								
Egilish burchagi	100	200	300	400	500	600	700	800
Metrlar								
Tushish 20	198	396	594	792	990	1188	1386	1584
Tushish 10	214	428	642	856	1070	1284	1498	1712
Tushish 0	228	456	684	912	1110	1368	1596	1824
Chiqish 30	185	370	555	740	925	1110	1295	1480
Chiqish 20	148	296	444	592	740	888	1026	1184
Chiqish 30	312	224	336	448	560	672	784	895

Masofalarni o'lash va chamalashning usullari mavjud. Bulardan eng qulayi uchburchak shaklida o'lashdir. Buning uchun gugurt cho'pi o'lchov vositasi bo'lib xizmat qiladi. Gugurt cho'pi imkoni boricha millimetrlarga bo'lib chiqiladi. Shuningdek, o'lchanadigan joygacha bo'lgan masofada turgan narsaning (daraxt, tosh, uy va h.k.) taxminiy balandligini bilish zarur. Masalan, odamning uzunligi 1,7, velosiped g'ildiragining balandllgi 0,75, ot ustidagi kishi - 2,2, telegraf ustuni - 6, shift yoki tunukalanmagan oddiy uylarning balandligi 2,5 - 44 metr bilan belgilanadi.

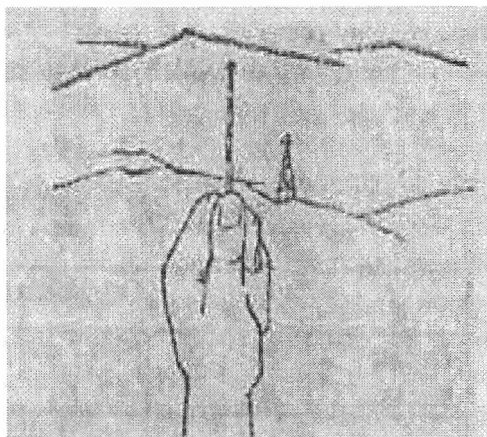
Aytaylik telegraf ustunigacha bo'lgan oraliqni o'lash kerak. Buning ucun qo'limizdagi gugurt cho'pini barmoqlarda ushlab, qo'lni to'la oldinga uzatamiz va uning uchini, ustun bilan baravarlashtiramiz (bir ko'z bilan qaraladi). Katta yoshdagi kishining qo'li taxminan 60 sm uzunlikka ega. Gugurt cho'pi bilan ustun ufqda tenglashtirilganda (17-

rasm) ustun gugurt cho'pining ikki chizig'iga (4 mm) teng deylik. Oraliqni belgilash va hisoblash uchun quyidagi proporsiyadan foydalaniladi.

$$\frac{\text{qo'l uzunligi}}{\text{ustun oraliq'i}} = \frac{\text{gugurt cho'pi chizig'i}}{\text{ustun blandligi}}$$

$$= \frac{0,60}{X} = \frac{0,04}{6,0}$$

$$X = \frac{0,60 \times 6,0}{0,04} = 900$$



20-rasm. Oraliqni gugurt cho'pi bilan o'lchash

Shunday qilib, ustungacha bo'lgan masofa 900metrni tashkil qiladi.

Sayohat jarayonida masofalarni o'lchashning turistik o'lchov, ya'ni andozalarini bilib qo'yish kerak. Turistik andazalar quyidagi belgilar bilan aniqlanadi:

- qarich (bosh va kichik barmoqlar oraliq'i) 18-22 sm;
- bosh barmoqning asosidan ikkinchi barmoq uchigacha 11-13 sm;
- uchinchi barmoqning assidan ikkinchi barmoq uchigacha 7-8 sm;
- bosh barmoq bilan ikkinchi barmoq uchlari yozilganda uning oraliq'i 16-18 sm bo'ladi; ikkinchi va uchinchi barmoqlar yozilganda ularning oraliq'i 8-10 sm ni tashkil qilishi mumkin.

Ikki qo'lni yozganda (quloch) uning uzunligi odatda, bo'y bilan baravar bo'ladi.

Ikkinchi barmoqning eni 2 sm va tirnoq eni 1 sm. To'rtta barmoqning juft holdagi eni 7-8 sm ni tashkil qiladi.

Ma'lumki, havo ochiq paytda yuqorida ko'rsatilgan narsalarni belgilangan km yoki m hisobida har bir sog'lom kishi bemalol ko'm

oladi va shu sababli marshrutdagi masofalarni ko‘z bilan chamalash mumkin bo‘ladi.

Joylarning tuzilishiga qarab predmetlar turli xilda ko‘rinishi ham mumkin. Masalan, cho‘l sharoitiga kichik predmetlar (daraxt, uy va boshqalar) juda katta va uzoq bo‘lib ko‘rinadi. Tog‘ sharoitlaridagi eng katta toshlar, tepaliklar, cho‘qqilar juda yaqin bo‘lib ko‘rinadi. Bu narsa pastdan ham, yuqoridan ham qaraganda shunday seziladi. Kanal, daryo juda uzunga o‘xshab ko‘rinadi.

Oraliqlarni ko‘z bilan chamalash miqdorlari

Predmetlarning nomi	Oraliq
Katta minora, g‘alla ombori, machitlar	16-21 km
Shamol tegirmonlari	11 km
Qishloq va katta imoratlar	9 km
Fabrika trubalari	6 km
Alohida uylar	5 km
Uy derazalari	4 km
Tom ustilaridagi trubalar	3 km
Alohida daraxt, odamlar	2 km
Kilometr, ko‘rsatkich va yo‘l ustunlari	2 km
Otlarning oyog‘ini qurish	700 km
Oynalardagi turli bezaklar, belgilar	530 km
Odam boshi	400 km
Kiyim va uning rangi	270 km
Tom ustidagi taxtalar, tuynuklar	210 km
Tugmalar	160 km
Odam yuzi	160 km
Chehraning o‘zgarishi (kulish, qovoq solish)	110 km
Ko‘zlar	60 m
Ko‘zning oqi	20 km

VI BOB. SAYOHATLARDA O'LKASHUNOSLIK VA QIDIRUV ISHLARI

Sayohatlar jarayonida turli xil o'lkashunoslik va qidiruv ishlari olib boriladi. Buning uchun maktab jamoasi, asosan, sayohat rahbari o'quvchilarning ko'p kunlik turistik sayohati davomida qanday qidiruv yoki o'lkashunoslik ishlari olib borish kerakligini avvaldan rejalashtirishi va tegishli mutaxassislardan maslahat olishi kerak. Bu sohada ilmiy tekshirish institutlari, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlaridagi kafedralar, kabinetlar, muzeylar va muassasalar tegishli yordam ko'rsatishi yoki bevosita topshiriqlar berishi mumkin.

6.1. Metereologik kuzatishlar

Tabiatda uchraydigan turli hodisalar, jumladan, meteorologik o'zgarishlar turistlar hayotida muhim o'rin tutadi.

Ob-havoning o'zgarishini bilish uchun bir necha kun davomida aniq bir vaqtda mahalliy vaqt bilan soat 1, 7, 13, va 19 da kuzatish olib borish kerak.

Bulutlarni kuzatish balandroq va ochiq joyda bo'lishi kerak. Ko'z bilan kuzatishda bulutlar 10 ball bilan o'lchanadi, bulutsiz osmon-0, osmon bulut bilan to'la qoplangan bo'lsa 10 ball. Agar bulutlar osmonni 1/10, 2/10, 3/10, 4/10 miqdorda qoplangan bo'lsa, unda 1,2,3,4 ball deb hisoblanadi.

Bulutlar past, o'rta va baland qatlamlardan iborat. Yuqori qatlamdagi bulutlar yupqa, oq bo'ladi va soya tashlamaydi. Bunday bulutlar ob-havoning o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi. O'rta qatlamdagi bulutlar zangori-sarg'ish tusda bo'lib, tuman va to'lg'inni eslatadi. O'rta qatlamdagi bulutlar quyosh nurini o'tkazmaydi.

Bulutning pastki qatlami quyuk sarg'ish tusdadir. Bunday bulutlar osmonni to'la qoplab oladi. Ob-havoda bo'ladigan o'zgarishlarni oldindan bilishning ayrim belgilari:

-odatda, quyoshning chiqish va botishida osmon qizaradi. Bunday hollarda havo o'zgarishi mumkin. Osmon zangori, ko'kroq bo'lganda esa ob-havoning uzoq muddatgacha o'zgarmasligini bildiradi;

-yoz paytida osmon bulutli bo'lib, shamol pasaysa kechasi salqin bo'lishidan darak beradi;

-quyosh chiqishi bilan bulutlar paydo bo'la boshlaydi va kunning yamriga borib ko'payadi. Kech kirishi bilan bulutlar ham yo'qoladi.

Havo yaxshi bo'lishining belgilari:

-qaldirg'ochlar baland uchadi;

-chumolilar juda tez harakat qiladi;

-kechqurun chigirtka va boshqa hasharotlar chirillashadi;

-asalarilar dalalarga juda erta uchib ketadi;

-burchaklar, o't oralari, tosh kavaklari o'rgimchak uyasi bilan to'la qoplanadi;

-qoqilarning hamma gullari, suv ko'lmak havzalarida oq nilufarlar ochilgan bo'ladi;

-shamol bo'lmaganida changlar tik yuqoriga ko'tariladi;

-gulxan cho'g'larining usti oqarib, o'chganday bo'lib ko'rinadi.

Ob-havo buzilishining belgilari

-yulduzlar qizg'ish yoki tiniq, zangori bo'lib yarqiraydi;

-qaldirg'oh va boshqa qushlar past uchadi;

-boyqushlar kunduzi sayray boshlaydi;

-o'rdaklar, oqqushlar suvga ko'p sho'ng'iydi;

-kaltakesaklar iniga yashirinadi;

-baqalar suv, balchiqdan chiqib qurullay boshlaydi;

-asalarilar kechgacha uchadi va kechqurun faollashadi;

-itlar kam ovqat yeb, ko'p uxlaydi, bekorchi yugurishadi;

-mushuklar yuz-qo'llarini «yuvadi»;

-tovushlar tez eshitiladi va hidlar tez tarqaladi;

-telegraf ustunidagi simlar guvullaydi;

-gulxan ochiq va tiniq ko'rinadi.

6.2. Topografik kuzatishlar

Topografik kuzatishning eng qulay turi o'tgan marshrutni rasmga olish yoki sxemaga tushirishdir. Shuningdek, masofa yoki oraliqlar qadamlab o'lchash yo'li bilan, yo'nalish esa kompas bilan aniqlanadi. Agar arxeologik yoki foydali qazilma boylik va h.k. ni chizish kerak bo'lsa, unda uning aniq planini tuzish lozim. Bunday hollarda aniq o'lchov asboblari (metr va boshqa asboblari) ishlatish kerak.

Ko'p hollarda turistlar o'zlari turgan joyning balandligini o'lchashga urinib ko'radilar. Bunday paytlarda eklimetr (joylarning nishabligini o'lchaydigan asbob) yoki barometr (vstometr) kabi asboblardan foydalaniladi.

Joylarning sxemasini chizish va shartli belgilarni ko'cherish, turistlarning topografiya sohasidagi malakalarini mustahkamlaydi.

6.3. Geologik kuzatishlar

Sayohatchilarning geologik kuzatishi marshrutning geologik suratga olishni taqozo qiladi. Geologik kuzatishlarda turistlar yer tuzilishini, uning qatlamlari, foydali qazilmalar bilan tanishadilar. U yoki bu joyning sxemasini chizish, muhim topilmalar tavsifini yozishda ularning hajmi, aniq joyi, uzunligi, kengligi aniq ko'rsatilishi kerak. Topilmalardan hajmi 3x3 sm va qalinligi 2 sm dan kam va ortiq bo'lmagan hajmda namuna olish lozim. Geologik kuzatishlarga chiqqanda geologik bolg'a, arra, o'lchov lentasi (bechevka), tog' kompasi (eklimetrli), 10 % li tuz kislotasi solingan shisha (tog' jinslarining qaynashini aniqlaydi), matodan qilingan xalta va boshqa kerakli asbob hamda jihozlarni olish lozim.

6.4. Yer tuzilishini o'rganish

Geomorfologiya kuzatishlarida sayohatchilar yer tuzilishidagi o'zgarishidagi o'zgarishlarni o'rganadilar. Buni quyidagi plan asosida olib borish mumkin.

1. obyektning nomi;
2. uning aniq yo'nalishlari;

3. dengiz sathiga nisbatan uzunligi va balandligi;
4. kesib o'tish chizig'i bo'yicha (eniga) uchraydigan turlar, bo'linmalar to'g'risida xarakteristika;
5. yo'nalish bo'yicha xarakteristika;
6. ayrim o'simliklarni qamrab olgan o'simliklar;
7. Territoriyaning xalq xo'jaligi uchun ahamiyati.

6.5. Hidrologik kuzatishlar

Gidrologik kuzatishlarda hali to'la o'rganilmagan ko'l, daryolar tadqiq qilinadi. Bunda ko'l yoki daryoning boshlanishi oqish tezligi, kengligi, atrofdagi sharoiti, tabiatning o'zgarishiga qarab uning ham o'zgarishi, qirg'oqlarning tuzilishi, daryo suvining oqish xususiyatlari to'g'risida materiallar yig'iladi. Ayrim holarda mahalliy kishilar bilan ana shu mavzularda suhbat qilishga to'g'ri keladi.

Turistlar bunday kuzatishlar uchun 20-30 metr uzunligi ip, planshetli kompas, belgili lineykalar, yengil langar cho'p, sekundomer, boshqa asboblardan ta'minlashlari lozim.

6.6. Botanika va zoologiya kuzatishlar

Sayohat jarayonida joylarning o'simlik dunyosini o'rganish yoki biron o'simlikni izlash uchun botanika kuzatishlar olib boriladi. Bunday paytlarda tegishli o'simliklardan gerbariy yasaladi, ular turlarga ajratilib, nomlari aniqlanadi. O'simliklarni terishdan oldin mahalliy kishilar bilan maslahatlashish, uning rangi, bargi, bo'yi, tuzilishi va boshqa xususiyatlarni aniqlash, shuningdek, ularni quritish, joylashtirish quyidagilarni ham belgilash talab etiladi. Ayrim o'simlik va gullarni yig'ishni florizim deyiladi. Rassomlar tasviriy san'at ishlarida bu gullarning tuzilish, rangi, umumiy formulalardan foydalanadilar. Sayohat paytida zoologik kuzatishlar asosan hasharotlarning turlarni belgilash va ularni yig'ishdan iborat. Hasharotlar zararli va foydaliligiga ajratib o'rganiladi. Hasharotlarni yig'ib uni saqlash juda oson. Buning uchun maxsus banka yoki shishalardan foydalanadi. Hasharotni tergan joyning nomi, maydon kengligi va ulaming miqdorini maxsus daftarlarda

qayd etish lozim. Hasharotlarni izlash unchalik murakkab emas, oddiy durbinlarni ishlatish kifoya.

6.7. Fenologik kuzatishlar

Fenologiya bialogiya fanining o'simliklar hamda hayvonlar hayotidagi o'zgarishlar qonuniyatini, ularning iqlim sharoitiga bo'lgan munosabatini o'rganuvchi sohasi hisoblanadi. Fenologik kuzatishlar uchun maxsus jihoz yoki asbob talab qilinmaydi. Lekin maxsus kundalik tutish lozim

Fenologik kuzatishlarda hisobga olinishi kerak bo'lgan ba'zi belgilar
(A.Menchukovning «В мире ориентиров» (M. 1960) kitobidan)

Oylar	Tabiatdagi kuzatishlarning taxminiy muddati			Mavsum sharoitlarining nomi
	eng erta	kechki	o'rtacha	
mart	7/III	31/III	19/III	Birinchi quzg'un kelishi
	-	15/IV	30/III	Chug'urchuq (mayna)ning kelishi
aprel	18/III	15/IV	15/IV	
	24/III	18/IV	15/IV	
	25/III	17/IV	11/IV	
	17/III	10/V	17/IV	
	30/III	5/V	19/IV	
	5/IV	7/V	22/IV	
	4/IV	13/V	24/IV	
	8/IV	12/V	24/IV	
	6/IV	14/V	25/V	
	24/IV	9/V	30/IV	
may	15/IV	24/V	7/V	
	22/IV	23/V	9/V	
	1/V	18/V	10/V	
	26/IV	24/V	11/V	

	29/IV	1/VI	12/V	
	2/V	27/V	13/V	
	4/V	4/VI	18/V	
	2/V	5/VI	24/V	
	6/V	5/VI	22/V	
	6/V	6/VI	24/V	
	10/V	12/VI	26/V	
	8/V	14/VI	27/V	
	11/V	17/VI	29/V	
iyun	17/V	28/VI	12/VI	
	25/V	3/VIII	16/IV	
iyul	24/VI	20/VII	5/VII	
	28/VI	28/VII	12/VII	
avgust	15/VI	30/VII	13/VII	
	1/VIII	17/VIII	10/VIII	
sentabr	26/VIII	26/X	3/IX	
	14/VIII	21/X	27/IX	

Yuqorida tibbiy belgilar O'zbekiston sharoitida qariyb bir yoki bir yarim oy oldin paydo bo'ladi. Toponomik kuzatishlarda daryo tog' ko'llar aholini yashaydigan punktlar va joylarning nomlari ularning kelib chiqish tarixi o'rganiladi. Iqtisodiy-geografik kuzatishlarda esa xo'jaliklarni tuzilishi, tashkil qilishi, ishlab chiqarish mahsulotlarining hajmi bilan tanishiladi.

6.8. O'zbekistonning chegaralari va aholisi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasining mintaqasi shimoliy kenglikning 37°10' bilan 45°35' va sharqiy uzunlikning 56° bilan 73°10' oralig'ida joylashgan. O'rta dengiz bo'yidagi Ispaniya, Gretsiya, Bolgariya, Yugoslaviya mamlakatlari ham taxminan xuddi shu

geografik kengliklar orasida joylashgan subtropik tabiatli mamlakatdir.

Ammo O'zbekistonning tekislik yerlari bu subtropik mamlakatlardan tubdan farq qilib, cho'llardan iboratdir. Chunki respublika iliq okean va dengizlardan nihoyatda uzoqda, materik ichkarisidagi berk havzada joylashgan, nam va iliq havo massalari keladigan janubdan baland tog'lar bilan to'silgan, aksincha, quruq va sovuq havo oqimlari keladigan shamol tomoni esa ochiqdir.

O'zbekiston mintaqasining katta qismi Amudaryo bilan Sirdaryo oralig'ida, qolgan oz qismi shu daryo havzalarida joylashgan. Eng shimoliy chekkasi Ustyurtning sharqiy chekkasidan Termiz shahrigacha 925 km ga, g'arbiy chekkasi Ustyurtning o'rta qismidan o'tgan 56-meridiandan Farg'ona vodiysining sharqiy chekkasigacha 1400 km ga cho'zilgan. Respublikaning g'arbiy chekkasi bilan sharqiy chekkasi oralig'idagi tafovut 1710 ga yoki 1 soat 8 minutga tengdir.

O'zbekiston maydoni 447,4 ming kv. km. Xorijiy davlatlar bilan taqqoslaganda, respublika maydoni Buyuk Britaniyadan sal kam ikki, Polshadan 1,5 marta, Belgiyadan qariyb o'n marta kattadir. O'zbekiston chegaralarining ko'p qismi quriqlikdan iborat. O'zbekiston O'rta Osiyodagi barcha respublikalar va Qozoqiston bilan, janubdan esa Avg'oniston bilan chegaradosh. O'zbekiston aholisi o'tgan asrning 70-yillarida 12,5 mln. dan ortiq edi. Hozir esa 26 millonga yaqin xorijiy davlatlar bilan taqqoslaganda, Norvegiya aholisidan 3 baravar, Shvetsiyadan 1,5 marta ko'p.

Bunday umumdavlat ishida maktab o'quvchilari, o'rta va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalari va ishlab chiqarish korxonalarining turistlari aktiv qatnashishi, amaliy yordam berishlari lozim.

VII BOB. TURIZM BO'YICHA OMMAVIY TADBIRLAR VA MUSOBAQALAR

Turistik sayohatlar, poxodlarda xilma-xil musobaqalar, slyotlar tashkil qilinadi. Katta yoshdagi kishilarning sayohatlari jarayonida sportning voleybol, futbol, badminton, suvda suzish kabi turlaridan oddiy qoidalar bo'yicha musobaqalar, ko'ngil ochish tadbirlari 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 davomida tashkil etiladigan turli musobaqalar ham avvaldan tayyorlangan bo'lib, maxsus reja yoki nizom asosida o'tkaziladi

Maktab o'quvchilarining barcha sayohatlarda yo'lda yurish tartibi, atroflarni ko'zdan kechirish, joylarni o'rganish, muzey va diqqatga sazovor joylarni tomosha qilish, sxema tuzish kabi tadbirlar bilan birgalikda turistik musobaqalar tashkil qilinadi. Maktab o'quvchilarining turizm bo'yicha musobaqalari turistik texnika va slyot hisoblanadi

Turistik texnikaning asosiy elementlari past-baland joylarda yugurish, to'siqlardan arqon va oddiy moslamalardan qilingan vositalar yordamida o'tish, shikastlangan paytda birinchi yordam berish, xarita (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 kabilardir. Ana shu elementlar turistik musobaqa yoki slyotlarda bajariladi.

Turizmning elementlari bo'yicha musobaqani bir kollektivning o'zi ham tashkil qilishi mumkin. Bunda bir necha komanda tashkil qilishga to'g'ri keladi. Komandalar tuzish imkonini bo'lmaganda 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 seksiyalarida yil davomida muntazam

o'tkaziladi. Bunday musobaqalar talabga javob beradigan tabiiy sharoitlarda tashkil qilinadi.

Musobaqalarni yaqinroq daryo sohillari, jar, tepa yoki uncha baland bo'lmagan tog' zonalarida o'tkazishni mo'ljallash lozim. Bunday sharoitlar bo'lmagan paytlarda, bahor, kuz hamda ta'til vaqtlarida 2-3 kunlik sayohat tashkil qilish asosiy manzilga yetgach, musobaqalarni uyushtirish kerak bo'ladi.

Turistik texnika bo'yicha musobaqa tuman yoki shahar miqyosida tashkil qilinadi. Turistik musobaqalarning eng yirigi slyot hisoblanadi

Slyot turistlarning katta anjumani, yig'ini hisoblanadi. Slyot asosan tuman, shahar, viloyat respublika va xalqaro miqyosida maxsus nizom asosida o'tkaziladi. Maktab o'quvchilarining turistik slyotlari, xalq maorif organlari tomonidan tashkil qilinadi. Boshqa tashkilot, muassasa va o'quv yurtlarida tashkil qilingan turistik slyotlarga ham tegishli sport jamiyatlari rahbarlik qiladi. Slyot o'tkazishdan bir necha oy ilgari nizom ishlab chiqiladi va tegishli joylarga yuboriladi. Nizom asosida o'quv yurtlari, tashkilotlari, muassasalar komanda tayyorlaydi.

Slyotni o'tkazish uchun tashkiliy komissiya tuziladi. Komissiya hakamlar va slyotda xizmat qiladigan mas'ul xodimlarni tayinlaydi, xavfsizlik va qutqarish komandalarini avvaldan ogohlantiradi. Marshrut kvalifikatsion komissiyasi (MKK) musobaqa o'tkaziladigan joy sxemasi va planini ko'rib chiqib, uni tasdiqlaydi. Bu komissiya hakamlarni belgilangan trassa va kontrol punktlarga taqsimlaydi, musobaqa oldidan esa bevosita ko'rib chiqadi. Slyot kuni hakamlar o'z joylariga ertaroq borib joylashadilar. Oriyentirlash (chamalash) elementlari bo'yicha musobaqa bo'lganda bu jarayonlar asosan yashirin (sirli) ravishda amalga oshiriladi.

Chunki, komanda vakili yoki uning a'zolari noma'lum trassani avvaldan bilmasliklari kerak. Sxema yoki azimut belgilari faqat start oldidan qatnashchilar qo'liga beriladi.

Slyot dasturida asosan quyidagi tadbirlar bo'ladi;

1. umumiy parad, raport;

2. turizm to'g'risida ma'ruza yoki biron kollektivning ish tajribasi joriy qilinadi (qisqacha mazmunda);

3. musobaqa estafetalar;

4. chamalash elementlari bo'yicha musobaqa;

5. mazali ovqat pishirish, choy qaynatish bo'yicha musobaqa;

6. jamoa hayotini aks ettiruvchi stand (fotoalbom, muzey materiallari, devoriy gazetalar va h.k.);

7. badiiy havaskorlik tanlovi;

8. gulxan tayyorlash va uni yoqish;

9. g'oliblarni mukofotlash.

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'ruzalar, konsertlar uyushtiriladi. Badiiy havaskorlar tanlovi, turli raqslar, tajriba almashtirish, ilg'or tajribalarni joriy qilish to'g'risida ko'pgina ishlar qilinadi.

Har bir o'qituvchi yoki turizm seksiyasining rahbari turistlarga slyot nizomi, dasturi va tashkiliy ishlar formasini izchil o'rgatishi va ularni to'la amalga oshirish uchun biror imkoniyatlardan foydalanish kerak.

Slyotlar yoki turistik musobaqalar 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 ishlarni o'z zimmalariga oladilar.

Dam olish oromgohlarida o'tkaziladigan tadbirlarning katta qismini turistik sayohat va poxodlar tashkil etadi. Shu sababdan yozgi mavsumda va doimiy ishlaydigan o'quvchilar lagerlarida kalendar reja asosida turistik sayohat va poxodlar uyushtiriladi.

Lagerning har bir patogi oxirida turizm bo'yicha slyot tashkil qilinadi. Slyotni tashkil qilinadi. Slyotni tashkil qilish va uyushtirish umumiy 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 umumiy gulxan tashkil

qilinadi. «Yosh turist» turist razryad nomlarni yoki maxsus taktlar talablarni to'la bajargan o'quvchilarga ko'krakka taqiladigan nishon va guvohnomalar tantanali ravishda topshiriladi. Gulxanda turizmga va lager ishlariga ham yakun yasaladi.

O'quvchi yoshlarning turistik musobaqa va slyotlari jarayonida meditsina xizmati tashkil qilinadi. Shunga qaramasdan markaziy TURIZM seksiyalari, turistik klublar va bolalar turistik-ekskursiya stansiyalarida qutqarish otryadlari tuzilib, ular eng tajribali turistlar, alpinistlar, jamoatchi instruktoriyalaridan tashkil topadi.

Har bir turistik yoki o'quvchi turistik texnika elementlarni yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa-da, ayrim hollarda baxtsizlikka uchrashi mumkin. Shuning uchun slyot va musobaqalarda qutqarish komandalari doim tayyor holda turadi. Ayniqsa, toshlardan, jarlardan, kanal yoki katta suvlardan arqon bilan o'tishda chiqish va tushishda xavfsizlik va qutqarish komandalari shay turadi, tegishli choralarni ko'radi.

Qutqarish komandasi yoki otryadlari a'zolari yil davomida, ayniqsa qiyin ob-havo sharoitida murakkab trassa yoki obyektlarga borib, muntazam mashq qiladi, malaka oshiradi va o'z mahoratlarini mustahkamlab boradi.

Maktablarda, barcha o'quv yurtlarida, shuningdek, korxona, tashkilot va muassasalardagi turizm seksiyalari bir yilda ikki marta, ya'ni o'quv yili va kalendar 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 sistemali ravishda hisobga olib borish tavsiya etiladi:

1. umumiy ish rejasi;
2. seksiya ishining rejasi;
3. turistik poxodlarning kalendar rejasi;
4. seksiya jurnali;
5. jamoatchi instruktorlar, tashkilotchilar, faollar tayyorlash jurnallari;

6. maktab direktori, tuman xalq ta'lim bo'limi, sport jamiyati, sport bo'limi va boshqa yuqori tashkilotlardan kelgan ko'rgazmalar, buyruqlar, nizomlar, rejalar va boshqalarni hisobga olish jurnali;

7. o'tkazilgan poxod, sayohatlarning marshruti, rejasi, sxemasi, tegishli tashkilotlar tasdig'idan o'tgan marshrut varaqalari, bayonnomalar hisobi;

8. ko'p kunlik turistik poxodning rejasi, sxemasi, hisoboti, rasmlar;

9. tayyorlangan fotogazeta, fotoalbom, fotomontajlar;

10. o'z jamoasi haqida gazetalarda bosilgan materiallar, maqola va xabarlar;

11. turizm seksiyasi, maktab jamoasining turizm to'g'risidagi umumiy yig'ilishlar qarorlari to'plami;

12. turistik faollar ro'yxati;

13. turizm bo'yicha razryad va boshqa normalarni bajarganlik haqidagi hujjatlar, talabnomalar;

14. turistik jihozlar ro'yxati;

15. maktab yoki homiylik tashkilotlar, fermerlar tomonidan ko'rsatilgan moddiy yordamlarga doir hujjatlar;

16. yoshlar agentligi va boshqa tashkilotlarning turizmga bevosita qatnashishini aks ettiruvchi hujjatlar;

17. o'tkazilgan tadbirlarni hisobga olib boradigan daftar;

18. «Yoshlik», «Talaba», «Paxtakor» va boshqa sport jamiyatlari, tuman va viloyat sport bo'limlarining tuman xalq ta'limi bo'limlari, kasaba uyushmalari tashkilotlarining ko'rsatilgan yordamlarini aks ettiruvchi daftar.

Hisobotda quyidagilarga e'tibor berish kerak bo'ladi:

I. Tashkiliy ishlar:

a) rejalashtirish;

b) seksiyani uyushtirish;

d) sayohat va poxodlarga kerakli jihozlarni to'plash;

e) turizmga doir umumiy ytg'ilishlar o'tkazish;

f) amaliy tadbirlarda mas'ul kishilar, ya'ni jismoniy tarbiya, biologiya, geografiya, tarix o'qituvchilari, yoshlar tashkilotlarining faol ishtiroki va to'la tahlili.

2. Umumiy tarbiyaviy, ommaviy va targ'ibot ishlari:

a) turizm to'g'risida suhbat, ma'ruza, kechalar o'tkazish;

b) devoriy gazetalar chiqarish, tanqidiy materiallar, uning natijalari, fotomontaj tashkil qilish;

d) sayohatlar, poxodlar, slyotlar o'tkazish va uning natijalari;

e) o'quvchilarning bir kunlik, ko'p kunlik poxodlari, poxod davomida ijtimoiy foydali ishlar;

f) o'lkani o'rganish, qidiruv ishlari yakuni;

g) turizm bo'yicha muzey (burchak) ishlariga tavsifnoma.

3. Moliyaviy va xo'jalik ishlari:

a) turistik jihozlarning soni, yangidan olish ish tahlili;

b) sarflangan pul otaliqdagi tashkilotlar yordami;

d) jihozlar bilan ta'minlashdagi kamchilik yoki ilg'or tajribalar, maktab rahbarlari faoliyati.

4. Xulosalar:

a) o'quv yurti (mchnat jamoasi) da erishilgan yutuqlar yoki kamchiliklar sababi;

b) asosiy yutuqlar va kamchiliklar, uni tugatish yo'llari;

d) navbatdagi rejalarni amalga oshirish tadbirlari.

Umuman, hisobot qilingan ishlarni aniq va obyektiv yoritishi, tanqidiy bo'lishi, jamoani turizmga jalb qilish yo'llarini topishga qaratilmog'i kerak. Hisobotni ilmiy metodik shakllar va yo'nalishlarga qaratish, undan foydalanish zarur.

Keyingi vaqtlarda geografiya, botanika, zoologiya, tarix o'qituvchilari hamkorligida ko'pgina maktablarda o'lkashunoslik kabinetlari tashkil qilinmoqda. Ularga o'lkashunoslikning muhim tarmog'i bo'lgan turli gerbariylar, tabiatda uchraydigan xilma-xil toshlar va boshqa narsalar mavjud. Qisqasi, o'quvchilar sayohat va poxodlarda uchratgan qiziqarli narsalarni olib kelib, o'z muzeylariga yig'ishadi, ularni avaylab saqlashadi. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, aktiv

turistlarning hisssasi katta. Chunki, sayohat va poxodlarda kolleksiyalar to'plashib, keyin bu kabinet yoki burchaklarga topshirishadilar. Lekin shuni ham qayd qilish kerakki, ayrim sayohatchilar kolleksiya 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.

O'zbekiston xalq ta'limi vazirligi maktablarda o'lkashunoslik, turistik ishlarni yaxshilash, bu bilan o'quvchilarning yaxshi hordiq chiqarish, sog'lig'ini mustahkamlash, fan olamini chuqur o'rganish, bilim. saviya va o'zlashtirishni shu yo'l bilan mustahkamlash yo'llarini ko'rsatib bermoqda. Bu holatlar oliy ta'lim vazirligida ham maqsadli o'tkazilmoqda.

Shularni nazarda tutib, har bir maktab, kasb-hunar kollejlarida o'lkashunoslik va turistik seksiyalarni jonlantirish, ish faoliyatini kuchaytirish, tegishli jihoz va imkoniyatlar bilan ta'minlash, maxsus muzeylar (burchak) tashkil qilish lozim bo'ladi.

Yana shuni e'tiborga olish kerakki, o'lkashunoslik va turistik muzey tor birinchi navbatda, geografiya, tarix, biologiya, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamkorligida tuzilishi lozim. Muzey faqat o'lkashunoslikka oid materiallarga emas, balki quyidagi turistik materiallar ham mavjud bo'lishi lozim:

a) asosiy turistik jihozlarning (chodir, ryukzak, arqonlar, idish-tovoqlar, turistik kiyimlar, binokl) namunalari;

b) turizmga oid adabiyotlar, plakatlar, videotasvirlar, targ'ibot vositalari;

d) ko'p kunlik sayohatlarda ishlatiladigan turistik jihozlar hamda oziq ovqatlarning turlari, normalari, meditsina dori qutisidagi dorivorlar, turistik normalar ro'yxati;

e) jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish tadbirlari, shakllari va ularning vositalari (rasmlar);

f) arqon bilan ishlash, uning tugunlari (rasm va sxemalar shaklida);

g) turistlar hayoti, musobaqalari, turistik texnikalar aks ettirilgan fotomontaj, plakatlar va fotoalbomlar;

h) sayohatlar, mashg'ulotlar davomida yozib olingan magnit lentalar, sayohat xotiralari yozilgan daftarlar, gazeta, jurnal materiallari;

i) sayohatni aks ettiruvchi hujjatli filmlar;

j) faol turistlar, faxriy turistlar, jamoatchi instruktortar va tuman, shahar hamda viloyat chempionlarining fotosuratlari, ularning erishgan yutuqlari, biografiyalari.

Barcha jamoalarda turistik muzeyning mazmunini ilg'or tajribalar asosida boyitish, kengaytirish zarurdir.

ILOVALAR

«Umumta'lim maktablarida o'tiladigan turistik sayohatlari uchun turistik anjomlar»

Anjomlar nomi	IV-VIII sinflar uchun norma, dona	IX-X sinflar uchun norma, dona
Ikki o'rinli chodir	10	5
Yuk xalta	20	10
Ko'rpa qop	20	10
Shishirma to'shak	10	5
Tibbiy doriquti	2	1
Ovqatga ishlatiladigan qopqoqli alumin chelak (10-12)	4	2
Katta bolta	2	1
Saplar belkuragi	1	1
Geografik xarita (o'z respublikasi, viloyati, tumani xarotasi):		
Ma'muriy xarita-1		
Fizik xarita-1		
Turistik xarita-1		
Suyuqlik to'ldirilgan kompas	1	1
Adrianov kompas (geografiya kabinetidan olinadi)	1	1

**12-15 kishidan iborat guruh uchun ko'p kunlik sayohatga
mo'ljallangan tibbiy dori-darmonlar ro'yxati**

Shaxsiy paketlar	8-10
Sterillangan kambar va enli bintlar	10-12
Termometr	3
Rezina bog'lagich (jgut)	2
Inglizcha to'g'nag'ich	10
Qaychi	1
Pinset	1
Xantal (gorchichnik)	100
Tomizg'ich	2
Sterillangan paxta	800 gr
Vishnevskiy surtma moyi	100 gr
Medicsina spirti	150 gr
Osh sodasi	200 gr
3 foizli yod (shisha idishchada 25 ml.dan)	150 gr
Novshatil spirti	40 ampula
Kaliy permaganat	2-quticha
Rivanol	1-quticha
3 foizli (40, 0, № 5) vodorod oksidi	200 gr
Valerian tomizmalari	2 shishacha
Volkardin (korvalol, kordiamin) 40,0	2 shishacha
Tosh tomizmalari	1 shishacha
Naftizin	2 shishacha
Aspirin	40 tabletk
Analgin	50 tabletk

Yo'tal dorisi	10 tabletka
Vazelin (siqma idishda)	4-6 dona
Oftob urganda ishlatiladigan moy upasi	
5-10 foizli sintomitsin eritmasi	
Yopishqoq enli va ensiz plastir	
Shina	
Ko'k dori	
Muhofaza ko'zoynaklari (tog'dagi poxod uchun)	

7.1. Sayohatda o'quvchilar cho'milishini tashkil etish yuzasidan rahbarga yo'l-yo'riq

1. Turistik yurishda va lagerda cho'milish nihoyatda 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 plyaj bo'lmagan barcha hollarda rahbar cho'milish uchun tanlangan joyning chuqurligi va xavfsizligini, eski novdalar, ildiz, tosh va xarsanglar yo'qligini shaxsan tekshirib ko'rishi shart.

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 kifoyalanmasilik kerak. O'sha joyda hamma yo'nalishlar bo'yicha bir necha marta u yoqdan bu yoqqa yurib ko'rish zarar. Cho'milish mumkin bo'lgan joy chegarasini hamma cho'miluvchilarga 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 o'quvchi cho'milmasligi, cho'milish vaqti 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.

9. Quyidagilar qat'iyman etiladi: a) qayiqda turganda cho'milish, ko'prikdan, qayiqdan, tik qirg'oqdan suvga sho'ng'ish, shuningdek, qosh qorayganda va kechasi cho'milish; b) ovqatlangandan keyin bir yarim soat o'tgunga qadar cho'milish.

7.2. Sayohatda cho'milish joyini tanlash yuzasidan rahbarga quyiladigan talablar

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

2. Maxsus jihozlangan plyajlar bo'lmagan barcha hollarda cho'milishga tanlangan joy kanalizatsiya suvlari, jala va sel suvlari kelib qo'shiladigan hamma suvni ifloslantiruvchi boshqa 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 yuqoriqordan tanlanishi zarur.

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

XVIII BOB. TURIZMDA TEXNIKA VA TAKTIKA

1. Piyoda yurish sayohatni tashkil qilish.
2. Yo'lda yurish qoidalari.
3. Sayohatlarni tashkil qilish va yakunlashda o'qituvchilarning faoliyati.

Barcha turizm seksiyalarida sayohatga tayyorlanish arafasida kerakli turistik jihozlar oziq-ovqat va boshqa yuklarni har bir qatnashchi ularning jismoniy tayyorgarligiga qarab teng ravishda taqsimlash odat tusiga aylanib qolgan. Yosh o'quvchilarning dam olish, bayram kunlarida uyushtiriladigan bir kunlik sayohatida aytarli ortiqcha yuk bo'lmaydi. Faqat oziq-ovqat, musiqa asbobi, shuningdek, agar palatka o'rnatish, gulxan yoqish mo'ljallangan bo'lsa, kerakli jihoz va asboblarni bir necha aktiv o'quvchilarga topshirish planlashtiriladi.

O'quvchilarning birinchi va ikkinchi bosqich sayohatlariga tayyorlanish tartibi bir-biridan unchalik farq qilmaydi.

Birinchi bosqichda maktab ma'muriyatining ruxsatini olish va ikki-uch kun avval poxod planini tayyorlash kifoya. Poxod marshruti va planidagi talabalar 6-8 km masofani piyoda o'tish, yo'lda kolleksiya va gerbariyalar to'plash, sayr qilish, joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, poxodda yurish tartibiga rioya qilishdan iboratdir.

Ikkinchi bosqichdagi poxodga esa (tunash sharti bilan) ancha vaqt tayyorlanishiga to'g'ri keladi. Buning uchun birinchi navbatda marshrut planini tuzish va uni tasdiqlash, sayohat davomida suhbat, leksiyalar o'tkazish, topografik belgilar bilan izchil tanishi, sxemalar tuzishni o'rganish, turizmning texnik turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish planlarini tuzish, o'quvchilarni meditsina ko'rigidan o'tkazish, kerakli jihozlarni taxt qilish, oziq-ovqat uchun smetalar tuzish

kabi muhim ishlarni avvaldan ishlab chiqish va to'la tayyorlash talab etiladi.

Turistik sayohatlarning taxminiy plani:

1. Sayohatning asosiy vazifalarini aniqlash.
2. Qatnashchilar gruppasini aniqlash va tuzish.

3. Qaysi joylarda bo'lishini belgilash.
4. Sayohat qilinadigan joylar to'g'risida axborot to'plash.
5. Marshrutni ishlab chiqish.
6. Sayohat uchun qancha vaqt ketishini hisoblash.
7. Kalendar-plan tuzish.
8. Ovqatlanish tartibini va sharoitini belgilash.
9. Sayohat uchun sarf bo'ladigan smetani tuzish.

Razryadli turistik poxodlar, ya'ni kategoriyaga ega bo'lgan sayohatlarga, yo'llarga tayyorlanishda har bir qatnashchiga alohida vazifa beriladi.

1. Gruppa komandiri.
2. Siyosiy rahbar.
3. Oziq-ovqat bo'yicha xo'jalik mudiri.
4. Turistik jihozlar uchun javobgar kishi.
5. Sekretar.
6. Remont ishlari bo'yicha master.
7. Sanitar-instruktor
8. Fizkultura tashkilotchisi.
9. Muxbir.
10. Fotograf.
11. Komendant.
12. Gruppa rahbari.

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

1. O'quv yili boshida marshrutni aniqlash va umumiy yig'ilishda tasdiqlash.
2. Marshrut tuzishda tarix, geografiya o'qituvchilari maslahatlariga amal qilish.
3. Sayohatga seksiyaning aktiv turistlarini va jamoatchi o'quvchilarini jalb qilish.
4. Yil davomida ko'p kunlik sayohat uchun kerakli turistik jihozlar.

5. Turistik bazalar va bolalar turistik stansiyasining tajribali xodimlaridan tegishli maslahatlar olish.

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

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

O'quvchilar poxodga to'la tayyor degan xulosaga kelgach, fizkultura o'qituvchisi turizm seksiyasining raisi, poxod rahbari hamkorlikda marshrut varaqasini tuzadilar va u ma'muriyat tomonidan tasdiqlandi.

Sayohatlar uchun shaxsiy turistik jihozlar:

1. Ryukzak.
2. Turistik ko'rpa.
3. Krujka, qoshiq, kosa, pichoq, ochqich.
4. Oyoq kiyimlari.
5. Sochiq, sovun, tish cho'tkasi, pasta.
6. Sport kostyumi.
7. Issiq yoki soyabonli bosh kiyimi.
8. Quyoshga qarshi ko'zoynak.
9. Jun va oddiy paypoqlar.
10. Ichki kiyimlar, sviter.
11. Shtormovka (yomg'irga qarshi kostyum).
12. Yon daftarcha, ruchka, qalamlar.
13. Fotoapparat.
14. Flyaga.
15. Ledorub.
16. Soat.
17. Meditsina paketi.
18. Kompas.
19. Sellofan xaltacha.
20. Nina, ip.

21. Britva.

Gruppa (8-10 kishi) uchun ishlatiladigan turistik jihozlar.

1. Palatka (chodir) – «Pamirka» yoki «Gimalayka» 2-3 ta.
2. Xavfsizlikning oldini oladigan arqonlar (30-40m).
3. Ovqat tayorlash idishlari.
4. Boltachalar.
5. Karta yoki sxemalar.
6. Kompaslar.
7. Poxod aptechkalar.
8. Gugurtlar.
9. Remont metrialari.
10. Fonarlar, shamlar.
11. Kundalik daftar.
12. Durbin.
13. Tranzistor va magnitofon.
14. Fotoapparat.
15. Karabinlar.
16. Kerogas.

Yo'lda yurish qoidalari.

Bahorgi yoki yozgi ta'tillarida yuqori sinf o'quvchilari yoki yoshlarning ko'p kunlik turistik sayohatlarida yurish tezligini poxod rahbari belgilaydi. Unda baland bo'lmagan tog' yoki adirlarda yurish o'rtacha tezlikda, ya'ni soatiga 4-5 km ni tashkil qiladi.

Oddiy yo'lak yoki so'qmoqlardan bir qatorda tizilib yurish, oraliqlar 2-3 metrdan kam yoki ortiqcha bo'lmashligi 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'lmashliklari 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'lmagan tepa, qir, tog'liklarga chiqishda oyoqlarni ozroq yon tomonlarga yozish, gavgani engashtirish, qo'llarni erkin holda saqlash, shuningdek, nafas olishni normalashtirish kerak.

Yo'llarda kichik va katta odamlar, qisqa to'xtalishlar tashkil etiladi. Kichik dam olishlarda ryukzaklarni etmaslik ham mumkin. O'tirish oldidan nafasni rostdab olish, yuklarni ixchamlashtirish mumkin. Dam olishni tashkil qilish va kichik to'xtalishlar sayohat rahbarining ruxsati bilan tashkil qilinadi. Poxod paytida rahbar qator oxirida bo'lsa, to'xtash yoki yurish haqidagi buyruq har bir turist orqali oldingilarga yetkaziladi.

Sayohat rahbariga quyidagi talab va vazifalar qo'yiladi.

1. Gruppani tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish.

2. Tog' turizm sayohatga rahbarlik qilish uchun yuqori kategoriyali kishi bo'lishi kerak.

3. Sayohat rahbarining huquqlari:

A) sayohat tartibini buzganlarga chora ko'rish, gruppadan chiqarish;

B) zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;

V) sharoit talab qilganda o'z gruppasini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisga topshirish;

4. Rahbar quyidagilarni bajarishi zarur.

a) turistlarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;

b) sayohat marshrutni ijtimoiy foydali ishlar, qidiruv va o'lkani o'rganish bo'yicha planlar bilan tanishtirish;

v) grupp tartibini muntazam ravishda nazorat qilish;

g) baxtsiz hodisa yuz bersa, tezlik bilan xabar berish.

d) sayohat rahbari o'tgan marshrut va qilingan ishlar yuzasidan yozma hisobot tuzadi.

Yozgi yoshlar oromgohlarida sayohatni tashkil qilish.

Yoshlar oromgohlarida butun yoz bo'yi, avvalo oromgoh atrofida, keyin 2-3 kunlik sayohat, ayrim paytlarda 6-8 kunlik poxodlar ham tashkil qilinadi.

Yoshlar oromgohlarida turistik sayohatlarni tashkil qilishning ahamiyati shundaki, ularda o'lkani o'rganish, tabiat manzalarini tomosha qilish, jismoniy chiniqish kabi ishlar amalga oshiriladi.

IX BOB. SAYOHATLAR MAZMUNIDA JISMONIY TARBIYA TA'LIMI

9.1. Sayohatlarning sog'lomlashtiruvchi xususiyatlari va turlari

Sayohatlar shakl, mazmun, maqsad va vazifalar jihatidan insonlarning tabiiy harakat faoliyatlarini kengaytiruvchi va rivojlantiruvchi ijtimoiy pedagogik xususiyatlarni o'zida mujassamlashtiradi. Har qanday faol harakatlar, ayniqsa tog' sharoitlarida piyoda yurish orqali inson tana a'zolarining faoliyatlarida ishtirok etadi. Bunda, eng avvalo, nafas olish chuqurlashib, yurak qon tomirlarining urish (yurish) jarayonlari tezlashadi. Shuningdek, barcha bo'g'inlar, umurtqa pog'onalarining faol harakatlari (egilish, bukilish, turish, burilish) esa tanadagi barcha mushaklarni ishga soladi. Mushaklarning tortilishi, cho'zilishi, bir zaylda to'planishi va boshqa faoliyatlari (funksiyalar) inson harakatini ta'minlash bilan bir qatorda ularning rivojlanishi, ko'nikishi, chiniqishi va barqarorlikni takomillashtiradi. Bu kabi tabiiy harakatlar asosida ichui a'zoldagi faoliyatlarni ta'minlashga yordam beradi. Ya'ni ishtahaning ochilishi, ovqtani hazm qilish, kuch to'plash, asab tolalarini mustahkamlashni amalga oshirishda. Shu asosda insonlarning salomatligi kuchayib, har qanday faol harakatlarga intilish, bajarish his-tuyg'ulari yuzaga keladi.

Mazkur faoliyatlar kundalik turmush va mehnat jarayonlarida u yoki bu darajada amalga oshib boradi. Tabiiyki, insonlarning harakat faoliyatlari bir xil tarzda bo'lmaydi. Ta'kidlanganidek, ijtimoiy-turmush madaniyatida harakatlanishning past yoki yuqori darajali tomonlari mavjud.

Kuzatishlar, suhbatlar shuni isbotlaydiki, aqliy va jismoniy mehnat qiluvchilarning yarmidan ko'pi jismoniy jihatdan kamkuch bo'lib, tezda toliqish, charchash va hatto holsizligini o'zlari sezishadi.

Buning sabablari ko'p (kasallik alomatlari, asoratlari, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaslik, ishning ko'payishi va h.k.) bo'lishi mumkin.

Inson eng avvalo o'z sog'ligini o'ylashi, jismoniy tarbiya vositalari asosida jismoniy tayyorgarlik, kamolot barqarorliklarini tarbiyalab borish lozim.

Sog'lom avlod oila, jamiyat va Vatan tayanchi ekanligini faqat his etish bilangina emas, balki unga amal qilish kerak bo'ladi.

Ta'kidlash joizki, har kim ham sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanish darajasida bo'lmaydi. Buning ham sabablari bo'ladi. Shu sababdan salomatlikning mutloq, barqarorligini ta'minlash maqsadida xilma-xil mashq o'yinlari bilan har kuni ertalab va bo'sh vaqtlarda maqsadli shug'ullanishga to'g'ri keladi.

Sayohatlar qaysi tur yoki shaklda bo'lmasin, qatnashchilardan jismoniy tayyorgarlikni etarli bo'lishi va ruhiy jihatdan tetiklikni talab etadi.

Sayohatlar asosan ikki shakldan iborat, ya'ni:

1. Sayrlar – kam xarajat qilish (ekskursiya).
2. Sayohatlar – murakkab jismoniy harakat qilish (turizm).

Sayrlar o'z navbatida:

- Ulovlarda (poezd, samolyot, avtomashinalar, otlar, tuyalar, velosiped va h.k.) yurish;
- Tarixiy obidalar, muzeylar va boshqa madaniyat manzillarida tomosha qilish, yurish kabi turlarda iborat bo'ladi.

Sayohat (turzim) turlari esa:

- piyoda yurish;
- tog';
- qoyalarni zabt etish;
- g'orlarni topish;
- atroflarni chamalab topish (orientirovanie) va h.k.

Eslatish zarurki, yuqoridagi turlar sport klassifikatsiyasida mustaqil sport turlari hisoblanadi. Lekin ularning ko'pchiligi oddiy sayohatlarda mazmun va madaniyat jihatdan qiziqish uyg'otishi sodir bo'ladi (58,59,61).

Piyoda yurish sayohatlari tashkiliy va muddat jihatdan quyidagicha bo'lishi mumkin:

- bir kunlik sayr-sayohatlar;
- tunab kelishi (1-2 kun) sayohatlari;
- ko'p kunlik (3-8, 10-15 kunlik) sayohatlar;
- uzoq muddatli (15-20, 25-30 kun) sayohatlar (ekspeditsiyalar).

Ta'kidlash lozimki, O'zbekiston sharoitida yuqorida bayon etilgan sayohatlarning shakllari, turlari, tashkiliy muddatlari mutaxassis olimlar R.Abdumalikov (58-59), R.Abdumalikov, T.Xoldorov (60,61) hamda R.A.Qosimova (55) kabilarning o'quv-uslubiy qo'llanmalarida batafsil mazmun topgan.

E'tiborli tomoni shundaki, mazkur mualliflar o'quvchi va talaba yoshlar bilan sayr va sayohatlarning barcha shakl, turlarida faol ishtirok etib sinov-tajribalar asosida o'quv qo'llanmalarni tayyorlagan.

Yana muhim tomonlardan biri shuki, o'quv-uslubiy qo'llanmalar jismoniy tarbiya va sport faoliyati bo'yicha mutaxassis kadrlar tayyorlovchi o'quv muassasalarida uzoq vaqtlardan (1970) buyon maqsadli foydalanib kelmoqda.

Ta'bir joiz bo'lsa aytish mumkinki, mualliflarning amaliy tajribalari asosida yaratilgan mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmalari sayr-sayohatlarni tashkil qiluvchi o'quv muassasalarni tashkil qiluvchi o'quv muassasalari, korxonalar va turli muassasalarda sayohatni sevuvchi kishilarga qo'llanma sifatida yanada uzoq vaqtlargacha xizmat qilishi mumkin.

9.2. Sayohatda jismoniy sifatlar va ularni tarbiyalash usullari

Jismoniy sifatlar maqsadga qaratilgan amaliy faoliyatlarning turlari, darajalari va shakllari bilan bir-biridan jiddiy farq qiladi. Masalan, sport turlarida tezlik, kuchlilik, chidamlilik, intiluvchanlik va boshqa sifatlar maqsadga erishish yo'lida yuqori tezlik (yengil atletika), kuch va chidash bilan ishlash (kurash, boks, og'ir atletika, velosport va h.k.), egiluvchanlik (gimnastika, akrobatika va h.k.) kabi texnik-taktik faoliyatlar sodir bo'ladi. Piyoda yurish sayohatlarida esa mazkur jismoniy sifatlarini deyarli to'la mazmun va shakllari yoki ba'zi qismlari (elementlar) sodir bo'lishi tabiiydir. Shu sababdan sayohatga

chiquvchilar va ayniqsa sayohat turlari bilan doimiy shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlar shakllangan, rivojlangan va muhimi esa barqarorlashgan bo'lishi shart. Buning uchun esa quyidagilarga amal qilish lozim bo'ladi, ya'ni:

1. ertalab sog'lomlashtirish gimnastika mashqlari va sport turlari qismlari bilan (yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, trenajer mashqlari va h.k.) muntazam shug'ullanish;

2. sayohatlar haqida yetarli darajada nazariy bilim va ko'nikmalarga (qoidalar, chizmalar, xaritalarni o'qish, chizish) asbob-uskunalarni ishlatish, ovqat pishirish, texnik-taktik amallarni bilish va h.k.) ega bo'lish;

3. sayohat jihozlari, moddiy ta'minot (xarjlar uchun) va ular bilan bog'liq (gigiyenik omillar, tibbiy vositalar, kiyimlar) bo'lgan narsalarni avvaldan tayyorlash;

4. mutaxassislar (instruktor-metodist) bilan uchrashish, tegishli ko'rsatma va tavsiyalarni olish;

5. tibbiy ko'rikdan o'tish.

Mazkur talablarga tayyorlanish va ularni amalga oshirish yo'llari haqida qisqa ma'lumotlarni bayon etish maqsadga muvofiqdir.

9.3. Jismoniy tayyorgarlik va sifatlarni egallash

Tog' sayri (tomosha) va sayohati (uzoq yurish, balandliklarga chiqish) kim bo'lishidan (erkak, ayol, yosh-qari, mansabdor va h.k.) qat'i nazar piyoda yurishi hamda tog' qonunlariga rioya etishni taqozo etadi. Bunda jismoniy tayyorgarlik va yurish texnikalarini (usullar) yaxshi o'zlashtirganlar uchun qiyinchiliklar o'ta murakkab bo'lmaydi. Shu sababdan sayohatlar oldidan va sayohatlar jarayonida:

- ertalab sekin va tezlik bilan yurish, yugurish mashqlari hamda tana a'zolari (bo'g'in, mushaklar) uchun maxsus jismoniy mashq-harakatlarini takrorlash;

- 10-15 m va undan ortiq masofaga keng qadam tashlab yurib, burun

bilan chuqur nafas olish (saqlash) va chiqarish (ogʻzini ochib), 3-4 marta takrorlash;

- tosh (gir) koʻtarish, daraxtga (turnik) osilib qoʻllarda tortilish, chuqur oʻtirib turish, yuk (bir-birini) koʻtarib yurish-yugurish (20-30 m);

- sevgan sport turi (boks, kurash, tennis, futbol va h.k.) qismlarini (elementar) yakka holda yoki 2-3 kishi boʻlib bajarish;

- sovuq suvda belgacha yoki butunlay yuvinish (choʻmilish);

- ariq, kichik toʻsiq (chuqur va baland) joylarni sakrab oʻtish;

- balandlik, qirlarga sekin-tez chiqish (toʻgʻri va egri yoʻl bilan) va tushish;

- mashqlar boshlanishi, oʻrtada va oxirgi paytlarda vena qon tomirining (bilak, chanoq, koʻkrak va h.k.) urishini tekshirish, yaʼni har 10 soniya davomida necha marta (10-12-15) uradi va aniqlangan qon tomiri urishi miqdorini 6 raqamga koʻpaytirib, bir daqiqada necha marta urayotganligini ($10 \times 6 = 60$, $12 \times 6 = 72$, $15 \times 6 = 90$ va h.k.) aniqlash lozim. Qavs ichida taxminan namuna qilib berilgan koʻrsatkichlar insonning salomatligi yuqori darajada ekanligini isbot etadi va yurak-qon tomirlarining faoliyati talab darajasida ekanligini bildiradi.

9.4. Sayohatlarga tayyorgarlikda nazariy bilim va amaliy koʻnikmalarni mustahkamlash

Hayotda sinalgan va amalda qoʻllanilishi zarur boʻlgan turli tuman faoliyatlar tunab kelish va koʻp kunlik sayohatlarda uchraydi. Yaʼni past-baland joylardan yuklarni (ryukzak-toʻrva) koʻtarib oʻtish, oqar suv joylardan kechib yoki xatlab, sakrab oʻtish, oʻr (balandlikka chiqadigan yoʻl, soʻqmoq) va pastlik, qiyalik joylarda yurish, tunash joylarini tayyorlash, ovqat pishirish, chodirlarni qurish va ularga aloqador ishlarni bajarishga toʻgʻri keladi. Shu sababdan bu faoliyatlarning taktik-texnik usullarini (texnologiyalar) avvaldan oʻqib bilish maqsadga muvofiq boʻladi. Bunda esa:

- zarur kitoblar, tavsiyanomalarni oʻqish, mutaxassislarning takliflarini olish;

- xarita, chizmalarni o'qish, o'z yo'lini (sayohat yo'li) chizmada tayyorlash, kompas bilan ishlash, geografik ko'rsatma va shartlarni bilish;

- ob-havo va iqlim sharoitiga moslashish;

- to'rva (ryukzak) va chodirning zaruriyatligini bilish, ularni joylashtirish, qurish usullarini amalda bajarib mashq qilish;

- quyosh issig'i turli havoalarda kiyinish, yurish, qattiq shamollardan saqlanish, turli vaziyatlar (tosh ko'chish, suv toshqini, yong'in va h.k.) sodir bo'lganda tadbir-choralar qurish, ayniqsa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish yo'llarini bilish;

- o'rmon xo'jaligi, qo'riqxonalar fermer xo'jalikdagi kishilarga zarur bo'lgan yordamlarni berish;

- ekologik vaziyatlarga e'tibor berish, bu sohadagi amaliy ishlarga ko'maklashishi;

- hayvonot va o'simlik dunyosini o'rganish, bilish;

- ijtimoiy turmush, madaniyat, qazilma boylik, yer resurslari, tarixiy voqealar va boshqa sohalar bo'yicha qidiruv, ilmiy tadqiqot o'tkazish kabi ko'p qirrali faoliyatlar bo'yicha nazariy bilimlarni egallash, ularni amalga oshirish usullarini bilish barcha uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

9.5. Sayohat jihozlari, moddiy ta'minot bo'yicha jamg'arish yo'llari

Tunab (1-2 kun) kelish va ko'pkunlik (3-5 va undan ortiq kunlar) sayohatlar odatda aholi istiqomat joylaridan chetga, go'zal tabiat manzarali manzillarga uyushtiriladi. Shu sababdan bunda alohida tayyogarliklar talab etadi. Shu sababdan sayohatchilar eng zarur jihozlar va kiyimlarni o'zlari bilan olib yurishlariga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. ryukzak (to'rva, kiyimlar, oziqalar va boshqa buyumlarni joylashtirish);

2. chodir (palatka) qatnashchilar soniga (har 3-4 kishiga 1 ta);

3. ko'rpa-to'shaklar (yengil, yumshoq va nam o'tkazmaydigan);

4. ovqat pishirish (qozon), eyish (kosa, qoshiq), kesish-tayyorlash buyumlari (pichoq), tuz, guruch;

5. issiq, yengil, yumshoq, ichki va ustki kiyimlar, qalin tuflilar boshpana, ko'zoynak;

6. gigiyenik buyumlar (sochiq, sovun, tish tozalash vositalari);

7. kompas, xarita (chizma);

8. yoritkich (chiroq), qo'l telefoni, fotoapparat;

9. ruchka, qog'oz;

10. binokl.

Sayohatlar jarayonida oziqalar, zarur buyumlar, kiyim-kechaklar, yo'l xarajati va boshqa narsalar uchun xarid qilishga to'g'ri keladi. Hozirgi davrda shahar, tuman markazlari va uzoq boshqa qishloqlardan sayohatlar, ziyoratlar uchun chiqishda yengil avtomashinalardan foydalanish (kirachilardan) imkoniyati ko'p, buning uchun esa katta pul ham kerak bo'ladi. Mo'ljallangan va rejalashtirilgan sayohat joylariga erkin, tinch borib kelish uchun esa xarji (sarflash) yig'ish lozim bo'ladi. Buning uchun esa yil davomida ishlovchilar maoshidan har safar ma'lum miqdorda kamida 50-60 ming so'm alohida ajratib saqlash (jamg'arma) maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ma'lumki, milliy urf-odatlarimiz bo'yicha uzoq safarga chiqishda sayohat yo'llaridagi ziyoratgohlar, e'tiborni jalb etuvchi tarixiy obidalarida to'xtab, qisman dam olishadi va o'tgan aziz-avliyolar ruhiga bag'ishlab duolar o'qiladi va Qur'on tilovat qilinadi. Bunda e'tiqod va cho'ntakdagi pulning holatiga qarab xayriyalar beriladi.

Tabiiyki, bu kabi qadamjolarga mahalliy kishilar o'zlari ishlab chiqqan, etishtirilgan turli buyumlar, mevalarni sotishadi. Sayohatchilar esa ulardan asal, uzum, anjir, anor, qovun, tarvuz, olma, gilos va h.k. xarid qilmasdan ketmaydi. Qolaversa manzilga yetgach, ehtiyoj yoki qiziqish asosida yaqin atrofdagi kishilar xonadoni, kichik bozorlarga borib tuxum, go'sht, sabzi, piyoz, sut, qatiq, non va boshqa kerakli narsalarni sotib olishadi.

Xarajatlarning yana bir salmoqli tomoni shundaki, shahar, qo'rg'on, qishloq, katta ko'chalar chetida aynan tansiq, ozuqalar, (go'ja,

ayron osh, norin, somsa, kabob, xasib) gilos, qovun, tarvuz, uzum, anjir, xurmo kabi eng mazali mevalar va taomlar sotiladi. Ulardan tatib yoki to'yib yeyish ko'pchilikka mansub. Ayniqsa, oilaviy bo'lib kichik bolalar, nevaralar bilan sayohatga chiqqanda shu kabi xarajatlarga yana ular uchun kiyim, turli o'yinchoqlarni (bolalar talabi) sotib olishga to'g'ri keladi.

Bu xarajatlarni hab bir oila rahbari avvaldan ko'ra bilishi va shunga asosan jamg'arishni yig'ishga to'g'ri keladi.

Kezi kelganda aytish zarurki, shu kabi hisob-kitob va jamg'armaning chala, kam bo'lishi tufayli ba'zi sayohatchilar kunlarni qisqartirish, oziqlardan tiyilish va buyumlarni sotib olishdan (sayohat davomida) bosh tortib, kayfiyatlari pasayib qaytishadi. Yoki sayohatlarga borib ko'p xarajatdor bo'lgani haqidagi «mish-mishlar»ni eshitib, sayohatlardan voz kechish, umuman sayohatlar haqida o'ylamaydiganlar topiladi.

Shu o'rinda joizki, insonga umr bir martagina berilgan. Bu umrni mazmunli, qiziqarli va doimo sog'lom bo'lib yurish bilan o'tkazgan kishilargina sayohatlarning qadrini bila oladi.

Xalqimizda «Ming marta eshitgandan ko'ra bir marta ko'rish afzaldir» degan naql bor. Aytish lozimki, televizorlarda «Dunyo manzaralari», «O'zbekiston tabiati», «Bir o'lkaki» kabi turkumli tomoshalarni qanchalik ko'p ko'rmang, dilingiz qanchalik shod bo'lmasin, bari bir u joylardan qadamlab o'tmasangiz, sof havolarga miriqib to'ymasangiz, horib-charchab yashil o'tloq, salqin o'rmonlarda dam olmasangiz ko'ngil joyiga tushmaydi. Tabiat manzaralaridan bebahra bo'lasiz. Tanga rohat baxsh etuvchi sayohatlarning mazmunini to'la tuShunmaysiz, uning lazzatini bilmaysiz.

Bu bilan har bir kishi sayohatchi bo'lishi kerak, degan mulohazani yuritish shart emas. Hech bo'lmaganda 1-2 yilda bir marta borib, tabiatning ochiq, sokin, saxiy qo'ynida 2-3 kun dam olib, hordiq chiqarsa, o'z umridan rozi bo'lishi aniq.

Qolaversa, keksalar farzandlari va nevaralaridan mamnun bo'lib ularga tashakkur bildiradi. Yosh bolalar esa ota-onalari, buva-buvilari

bilan birgalikda sayr-tomosha, sayohat qilganligidan behad xursand bo'lishadi. Videotasvirlarga olingan sayohatlarni qayta-qayta ko'rib, xursandchiliklari yanada oshib ketadi va vaqti kelganda o'zlari ham turli sayohatlarni tashkil qilishga orzu qilishadi. Demak, sayohatlarda shart-sharoitlarga ega bo'lish, ularni ko'ngilli, qiziqarli, maqsadli mazmunli qilib o'tkazish lozim bo'ladi.

9.6. Mutaxassislar bilan aloqador bo'lish va tavsiyalarga amal qilish

Donishmand xalqimizda «Chumchuq so'ysa ham qassob so'ysin», degan naqlida bir olam mazmun yotadi.

Demakki, sayohatlarga otlanuvchi katta yoshdagi kishilar va guruh (sinf) bo'lib bormoqchi bo'lgan o'quvchi, talaba va ishchi yoshlar eng avvalo mutaxassis sayohatchilar (instruktor-metodist) oldindan tayyorgarlik tashkiliy va amaldagi tadbirlar bo'yicha o'tish, tayyorgarlik tashkiliy va amaldagi tadbirlar bo'yicha aniq tavsiyalar olishi maqsadga muvofiqdir. Bu esa sayohatlarning manzili, yo'lini tanlash, sayohatlar jarayonida ularga albatta rioya qilishi shart bo'lgan tartib-qoidalaridan xabardor bo'lish hamda ijro etishda asosiy omil bo'lishi mumkin, ya'ni:

- ijtimoiy madaniyat, ta'lim-tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, tibbiyot, tabiat manzaralari, diqqatga e'tibor qadamgoh manzillar haqida ma'lumot olish, ulardan o'zlariga ma'qulini tanlab olish;

- geografik (joylarning tuzilishi, tabiiy resurslar, manzaralar, masofalar, iqlim sharoiti, ekologik holatlar) bilim va tushunchalarga ega bo'lish, xarita, chizmalar asosida joylarni belgilash, kompas orqali ularni topish;

- har bir qatnashchining yoshi, jinsi, salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarliklariga qarab yuk ko'tarish, ma'lum masofalarda qisqa va vaqtincha dam olish tartiblari;

- yuklar bilan notekis past-baland yo'llar, so'qmoqlarda yurish tartibi;

- tunashdagi ovqat pishirish, gulxan yoqish, atrof-muhit xavfsizligini

(olov, uchqun ketish, yong'in) saqlash;

- yog'ingarchiliklar sodir bo'lganda chodir atroflarini bekitish (yer-ariqcha qazish), katta shamollardan saqlanish;

- baland qir, tog' boshlariga chiqishda izma-iz yurish, qo'l ushlashib yordamlashish;

- turistik texnika qoidalarini (jar, qoya joylardan arqonda totilib chiqish), tez oqar suvlardan kechib o'tishda o'zaro ushlashish (arqon, ip, tayoqlar);

- kundalik tutish va e'tiborli voqealar, joylarning nomi, o'simliklar, daraxtlarning turlari, parranda va yovvoyi hayvonlarning nomlarini yozib olish va shu kabi zaruriyatlar bo'yicha maslahatlar olish, ularga amal qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

9.7. Tibbiy nazoratda bo'lish

Barcha xalqlarda, ayniqsa elimizda biron dard qiynamaguncha shifokorga murojaat qilmaydigan bir salbiy xususiyat bor. Bu albatta yaxshilikka olib bormaydi. Buning har xil sabablari bo'lishi mumkin. Biron dard tutib tezlikda o'tib ketsa yoki og'ir asoratlar qoldirmasa «o'tib ketar» degan umid bilan yana o'z faoliyatini davom ettiruvchilar oz emas.

«Issiq jonning isitmasi bo'ladi» qabilida shamollash (gripp), biron joyida ahyon-ahyonda sanchish (biqin, qorin, kurak, bel, bosh va h.k.) turib, u to'xtasa yoki kamroq sodir bo'lsa bunday hollarda ham e'tibor kam bo'ladi.

«Yurak bilan hazillashmang» degan gaplar qanchalik ko'p eshitilsa-da, o'z sog'ligiga befarq qarovchilar ham uchrab turadi.

Yaqin o'tmishda bu kabi hodisalar haqida bildirgan bir taniqli shifokor: «Mashinasi yurmasa yoki biron joydan taqillagan sadoni eshitsa, zinhor ustaga olib borib ko'rsatadi va sozlatadi, ammo o'zining biron joyi bezovta qilsa ham o'z vaqtida shifokorga uchramaydi», deb haqiqatni aytgan edi.

Bu kabi voqeliklar faqat yoshlargina emas, kattalarga ham xosdir. Shu sababki, o'z ixtiyori bilan sog' paytlarida shifokorlarga murojaat

qilish, ularning nazoratida bo'lmaslik xolatlar hamma joyda uchrab turadi.

Bu sohada falsafik jihatdan mulohaza yuritilsa, aytish mumkin, dard hech kimdan so'rab turmasdan tana ichiga kirib olib, insonni emiraveradi. Ularni quvib chiqarish, uloqtirib tashlashda har qanday dori ham ta'sir o'tkaza olmasligi mumkin.

Demak, hayot, turmush va salotmalik zanjir bilan bog'langan bo'lsa-da, ularni bo'shatish va ajratib yuborishda insonlarning o'zi sababchi bo'ladi. Bu ta'lim, mulohazalarni yoshlar io'la o'zlashtirishi va doimo shifokor nazoratida bo'lishi shart. Shu asosda sayohatlarga chiquvchilar shifokorlar ko'rigidan o'tishlari shart bo'ladi. Chunki, tabiat, katta faoliyatli harakatlar insonlarning salomatlik darajalari, yoshi, jinsi, faoliyatlari bilan hisoblashmaydi. Faqat jismoniy barkamol bo'lgan sayohatchilar va qonunlarni tubdan o'zgartirishga qodir bo'ladi.

X BOB . EKOLOGIYA VA JISMONIY TARBIYA TIZIMINING UZVIYLIGI

10.1. Ekologik ta'lim va madaniyatni nazorat qilish masalalari

Jamiyat taraqqiyoti va insonlarning sihat-salomatligini yaxshilash, jismoniy barkamollikni tarbiyalashda tabiat yaratgan noz-ne'matlar, ayniqsa atrof-muhitning tozaligi eng ustuvor darajada turadi.

Tabiat qonunlari (qattiq shamol, bo'ron, to'fon, jala-yomg'ir, sel ketish, jazirama issiqlik va h.k.) va jamiyatda sodir bo'ladigan ishlab chiqarish korxonalarining chiqindisi, insonlarning tozalikka kam e'tibor berishi) natijalari asosida ekologik vaziyatlar muvozanatining salbiy o'zgarishlari va buzilishlariga sabab bo'lmoqda. Bu esa insonlar salomatligiga jiddiy ravishda salbiy ta'sir etmoqda.

Ta'kidlash joizki, «Yer, yer osti boyliklari, suv, o'simlik va hayvonot dunyosi hamda boshqa tabiiy zahiralalar umummilliy boylikdir, ulardan oqilona foydalanish zarur va ular davlat muhofazasidadir», deb Konstitutsiyamizning 55-moddasida belgilab qo'yilgan.

Bu o'ta mas'uliyatlarni amalga oshirish va nazorat qilish maqsadida yurtimizda Tabiatni muhofaza qilish davlat qo'mitasi faoliyat ko'rsatmoqda. Bu yo'lda o'rmon xo'jaligi, qo'riqsona, atrof-muhitni obodonlashtirish, tozalikka rioya qilish (sanitariya), mahalla, ta'lim-tarbiya, turli muassasalar va korxonlarning xodimlari fidoyilik bilan mehnat qilmoqda.

Eng e'tiborli tomoni shundaki, mamlakatimizning jozibali va muhtasham tabiati el-yurtimizning sihat-salomatligi, barqarorligi va go'zal manzaralarga boyligi bilan e'tiborga molikdir.

Ammo, yuqorida ta'kidlanganidek, tabiat qonunlari va jamiyatimizdagi ba'zi u yoki bu ta'sirlar natijasida ekologik vaziyatlar o'zgarib turmoqda.

Mutaxassis olimlar, mutasaddi xodimlarning e'tirof etishicha, keyingi davrlarda atrof-muhitga ko'rsatilayotgan turli sabablar, ayniqsa antropogan omillar, suv, tuproq, hayvonot va nabotot olami ne'matlaridan ko'r-ko'rona foydalanishi oqibatida keskin ekologik

vaziyatlar, iqlim o'zgarishlari vujudga kelmoqda, biologik xilma-xillikka putur etkazilmoqda. Bu o'z navbatida, aholi salomatligi va uning ijtimoiy farovonligiga salbiy ta'sir o'tkazmoqda.

Bu kabi salbiy hodisalarning oldini olish, oqibatlarining tugatish borasida jiddiy tadbirlar ko'rilmogda va maxsus qarorlar amalga oshirilmoqda.

Shahar, qo'rg'on va qishloqlarda obodonlashtirish idoralari, jamoat tashkilotlari, aholining turli qatlamlari, hatto o'quvchi va talaba yoshlar, mehnatkashlar ko'chat o'tkazish, turli rangli gullarni ekish-parvarish etish, yashil bog'lar yaratish yo'li bilan tozalikka alohida e'tibor berilmoqda. Mustaqillik kuni, Navro'z bayramlari hamda kasb kuni, ulug' sanalar, Ramazon va Qurbon hayitlari arafalarida umumhasharlar o'tkazilib, katta ko'chalar, maydonlar, qabristonlar tozalanib, ekologik muvozanatlarni talab darajasida saqlab kelinmoqda.

S.Raximov (muxbir) ma'lumotlariga qaraganda mamlakatimizda 4.5 mingga yaqin yovvoyi o'simlik, 2 mingdan ziyod zamburug', shuningdek umumrtqali hayvonlarning 688, umurtqasizlarning esa 15 mingdan ortiq turlari mavjud. Ularni saqlash va ko'paytirishda ekologik vaziyatlarni doimo nazorat qilish, atrof-muhitni yaxshi tuish tabiat yaratgan noz-ne'matlarning insonlar uchun foydaliligini targ'ibot qilish lozim.

Respublikada 8 ta davlat qo'riqxonasi, 2 ta milliy bog', 12 ta davlat buyurtmaxonasi, 7 ta tabiat yodgorligi hududi, shuningdek «Jayron» ekomarkazi, «Quyi Amudaryo» biosfera rezervati samarali faoliyat ko'rsatmoqda.

Mazkur faoliyatlar va dalillar haqida ma'lumot berishdan maqsad shuki, ekologik muhitni saqlash davlat nufuzida bo'lgan jarayonlardir. Bunda esa hayvonot va o'simlik dunyosining daxlsizligi, insoniyat olamiga keltiradigan foydasi muhim ahamiyatga egadir.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda bir qator hududlardagi ishlab chiqarish korxonalarining zararli chiqindilari nafaqat atrof-muhitning tabiatini keskin o'zgartirib yubormogda, hatto aholi o'rtasida surunkali kasalliklarni, o'lik bolalarning tug'ilishlariga jiddiy salbiy ta'sir

ko'rsatmoqda. Bu to'g'rida O'zR Oliy Majlisi senatining «Tojikiston «Talko» DUKning ishlab chiqarish faoliyati ekologiyaga va odamlar sog'ligiga ko'rsatayotgan halokatli ta'sirini bartaraf etish choralari to'g'risida»gi Qarorda (22 avgust 2013) batafsil bayon etilgan («Xalq so'zi» gazetasi, 23-avgust 2013), ya'ni Surxondaryo viloyati chegarasidagi Tojikiston Respublikasining alyuminiy ishlab chiqarish korxonasining chiqindilari, tutunlari 40 yildan buyon aholiga jiddiy zarar keltirmoqda. Sariosiyo, Uzun va Denov tumanlari hududlarida oxirgi 20 yil davomida sabzavot ekinlarining hosildorligi 27-46 foizga, poliz ekinlarining hosildorligi 24,4 foizga, uzumzor hosildorligiga 37,8 foizga pasayib ketgan. Pillachilik deyarlik yo'qolgan. Don, sabzavot ekinlarining tarkibida floridlarning ko'payishi 11-9 barobar oshib ketgan. Sut, go'sht tarkibidagi ftor moddalar 9-13 barobar ko'paygan. Shu kabi jiddiy zararlar esa inson tanasiga singib, aholi o'rtasida turli hafli kasalliklar ko'paymoqda.

Ma'lumki, Respublika hududlarida ekologik muvozanatlarni saqlash va ularning inson hayoti uchun keltiradigan foydali tomonlarini ishlab chiqish, ularni amalga oshirish borasida katta tadbirlar amalga oshirilmogda. Bu yo'lda Respublika Vazirlar Mahkamasi qabul qilgan «O'zbekiston Respublikasining 2013-2017-yillarda atrof-muhitni muhofaza qilish bo'yicha harakat dasturi» muhim ahamiyatga egadir.

Ta'bir joiz bo'lsa aytish mumkinki, har bir hududda, har bir inson atrofida tez va o'ta katta xavf tug'dirmaydigan (tadbir-choralar avvaldan ko'rilgan) zararli ekologik buzilishlar doimo bo'lib turadi, masalan:

- yirik shaharlarda, ayniqsa Toshkent, Buxoro, Samarqand va boshqa joylarda ob-havoning o'ta issiq bo'lishi;
- deyarlik barcha shaharlarimizdagi yangi qurilishlar chog'ida sodir bo'ladigan chang, hid (gaz, sement, ohak, kraska va h.k.)lar;
- katta ko'chalar, mahalla, qishloq ichlaridagi yo'l-ko'chalardan (asfaltlanmagan) o'tadigan mashina, traktor, to'da-to'da podalarning changi;

- avtomashinalar (ayniqsa yengil mashinalar) harakati, ularning kun sayin ko'payishi (benzin, gaz, solyarka va h.k.) havoning buzilishiga katta ta'siri;

- deyarlik har bir shaharda kamida o'nlab yirik ishlab chiqarish korxonalarining (superfosfat, metall eritish, gazni qayta ishlash, yoqilg'ilarni saqlash, asfalt yotqizish va h.k.) chiqindilari, tutun va bug'lari, to'planib yotadigan chiqindilar.

Yuqorida ta'kidlanganidek, ekologik vaziyatlarni doimo yaxshi saqlash, tabiiy va insonlar tomonidan sodir bo'layotgan turli xil zararli ishlarini kamaytirish, ularning salbiy ta'sirlari aholi istiqomat joylariga o'tmaslik kabi chora-tadbirlar davlat nazoratida ekanligi muhim ahamiyatga ega.

Respublika Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi (deputatlar, partiyalar, fraksiyalar) sa'y-harakati bilan ekologik muammolarga qarata chora-tadbirlarni ishlab chiqishi hozirgi kunning eng dolzarb masalalariga aylanmoqda. Ayniqsa, nodavlat, notijorat tashkilotlarining roli va o'rnini belgilashga qaratilgan «Ekologik nazorat to'g'risida»gi qonun loyihasini ishlab chiqish zaruriyati har tomonlama asoslandi va tasdiqlandi (2003-yil dekabr). Bugungi kunda davlat organlari, jamoat birlashmalari, fuqarolik jamiyati institutlari va fuqarolarning mazkur yo'nalishdagi sa'y-harakatlarini birlashtirishni hayotning o'zi taqozo etmoqda.

10.2. Jismoniy tarbiyada ekologik muammolar

Hayot va ijtimoiy turmushda inson omili hamda ularning faoliyati tutashmagan, bog'lanmagan biron soha yo'q desa, xato yoki mubolag'a bo'lmasa kerak.

Shu falsafaning o'ziyoq inson salomatligi, faol harakatini doimo yaxshilab, mustahkamlab borishi shart ekanligini tasdiqlaydi. Bu esa ijtimoiy pedagogik jarayonlar, tabiatning ta'sir kuchlari (ekologik vaziyatlar) va maqsadli mehnat qilish bilan o'zaro uzviyligini isbot etadi.

Mazkur tadbirlar va faoliyatlar oila, mahalla, ta'lim muassasalari, tibbiyot, mehnat jarayonlarida amalga oshirilib barcha insonlarning sihat-salomatligini ta'minlashga qaratilishi bilan ahamiyat kasb etadi.

Muammoga shu nuqtayi nazar bilan qaralsa aytish mumkinki:

1. Ta'lim (barcha muassasalari), tarbiya (bog'cha, oila) muassasalaridan eng avvalo ozodalik, tozalikni saqlash, bu jarayonlarda o'quvchi yoshlarning ishtirokini ta'minlash ekologik muvozanatlar haqida tushunchalar berilmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari hamda turli musobaqalarni ochiq haqoda tashkil etishga da'vat etilmoqda. Bu esa o'z navbatida mashg'ulotlar uchun joylarning (maydon, yo'lak, ularning atroflari) tozaligini ta'minlashga qaratilmoqda.

2. Mahalla, qishloq, o'quv muassasalari va ularning zarur joylarini obodonlashtirish (daraxt, gul ko'chatlarini ekish, o'rnatish, yashil maydonlar, xiyobonlar yaratish), parvarishlash (sug'orish, yovvoyi o'tlardan tozalash, quruq shoxlarni olib tashlash) kabi ijtimoiy mehnat, hasharlarda sportchi yoshlar ham faol ishtirok etmoqda. Bu faoliyatlarning har tomonlama, shuningdek jismoniy tarbiya vositalari bilan maqsadli shug'ullanishiga ham ijobiy ta'sirlar ko'rsatish haqidagi tushuncha, bilimlar berib borilmoqda.

3. Ekologik tozaligini saqlash, olingan tushuncha va bilimlarni amalga oshirishi maqsadida kichik va katta yoshdagi o'quvchi bolalar, talabalar ko'cha, xiyobonlardan o'tishda chiqindi va tashlangan buyumlarni (qog'oz, baklajka, meva po'choqlari va h.k.) odamlar o'tadigan joylardan chetga olib tashlash, chiqindixonalar yaqin bo'lsa ularni o'sha joylarga olib borib tashlashga odatlanmoqda.

4. Darslar, mashg'ulotlar va sport musobaqalarida maxsus kiyimlar bilan shug'ullanish o'quvchi yoshlar haytiga ham singib ulgurgan. Bu esa uy, maktab, tomoshalarda kiyiladigan ustki, bosh, oyoq, kiyimlarining toza-ozoda bo'lishi, ularni uzoq muddatlar bo'yicha uzoq saqlanishiga sabab ekanligini bolalar ham his etmoqda.

5. O'yin maydonlari, turli mashg'ulot joylarida kuzgi paytda xazon barglarni yig'ishtirish, ularni maxsus chiqindi joylarga olib borib

tashlash (joyida yoqmaslik) ishlarini amalga oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining mas'uliyati, sa'y-harakatlari e'tiborga loyiq bo'lmoqda.

6. O'qituvchilar o'quvchilarning guruh yoki sinf bo'lib, ota-onalar oilaviy ravishda sayr-sayohatlar tashkil qilib (shahar ichlari, atroflari va tog'li hududlar), tabiat manzaralaridan bahramand bo'lmoqda. Bu jarayonlarda ekologik muvozanatlarga, ya'ni joylarni ifloslantirmaslik, noyob gullarni uzmaslik, ularning ildiz yoki piyozlariga zarar yetkazmaslik, daraxt shoxlarini (ayniqsa novdalar, yosh daraxtlar) sindirmaslik, olov yoqib katta yong'inlarga sabab bo'lmaslik kabi eng zarur vazifalarga e'tibor bermoqda.

7. O'qituvchilar ota-onalar, aholi istiqomat joylari, ayniqsa ko'p qavatli uy-joy faoliyatlarini nazorat qiluvchi (JEK) xodimlarining talab hamda da'vatlariga e'tiboran, maydon, xiyobonlarda erkin o'ynab yurgan barcha bolalar asbob-uskunalar, jihozlarning butun, toza, yaroqli turishi, u joylarning tozaligiga e'tiborni qaratish xususiyatlar tobora chuqur singib bormoqda.

Xalq ta'limi vazirligi va uning quyi tarmoqlarida ta'lim markazi tashkil etilib, unda Barkamol avlod markazi ham faoliyat ko'rsatmoqda.

Barkamol avlod borki, ta'lim borki, barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya ta'limi davom etadi. Ta'lim mazmunida esa jismoniy barkamollik, uni tarbiyalovchi omillar, usullar (pedagogik texnologiyalar) mujassamlanib, uning tarmoqlari va vositalari bir-biri bilan uzviy bog'lanib ketadi. Bunda atrof-muhitning tarbiat manzaralari bilan bezatilishi, ularni doimo parvarishlash, tozalikka e'tibor berish salomatlikni ta'minlovchi ekologik tarbiyani tashkil etadi.

Ekologik tarbiya va madaniyat hayotimiz, ijtimoiy turmush madaniyatimizga tobora singib bormoqda. Bunda o'lkani o'rganish (geografiya, biologiya, botanika, arxeologiya, tarix, geodeziya va h.k.) maqsadida ko'p jarayonlar bilan tanishish, yangiliklarni topish, bilim doiralarini kengaytirish mumkin.

O'lkani o'rganish bir joyda kitob o'qish, kompyuter orqali ma'lumotlar olish, ma'lum bir soha talab etadigan hodisalarni

o'zlashtirib olish bilan chegaralanmaydi. Balki ekologik vaziyatlarni nazorat qilish, zaruriyat darajasida amaliy yordam berishni taqozo etadi. Eng muhimi, esa o'lkani o'rganish uchun kerakli asbob-uskunalar, buyumlar, oziqalarni yelkada orqalab uzoq masofalarga piyoda yurib borishni talab etadi. Buning uchun esa, boshda qayd etilganidek (sayohatlar haqida) maxsus nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lish ehtiyojli hodisadir.

Bundan kelib chiqadigan xulosa shuki, o'lkani o'rganuvchi yoshlar (fanlar asosida berilgan topshiriqlarni amalda bajarish) jismonan baquvvat bo'lishi va ekologik vaziyatlar haqida barcha ma'lumotlar, bilimlarga ega bo'lishni talab etadi.

Demak, ekologik vaziyatlar, o'lkani o'rganishdagi faoliyatlar va jismoniy tarbiya (tayyorgarlik, barkamollik sifatlar) o'zaro uzviy bog'langan. Bu ijtimoiy tarbiya jarayonlarni o'quv muassasalarida qo'shib olib borish (fanlarni o'qitishda o'zaro bog'liqlikni ta'minlash) maqsadga muvofiqdir.

Xulosa shundaki, jismoniy tarbiya ta'limida saboq oluvchi o'quvchi va talaba yoshlar sihat-salomatlikning omili – jismoniy mashq-o'yinlardan maqsadli foydalanish, bunda ekologik tarbiya mazmuni hamda o'lkani o'rganishdagi amaliy (jismoniy tayyorgarlik) faoliyatlar ustuvor ekanligini ongli ravishda bilishlari lozim bo'ladi.

10.3. Jismoniy tarbiya ta'limida vatanparvarlik va jangovarlik xislatlarini tarbiyalash

Oila qurish, turmush kechirish (Vatan) insonlargagina xos bo'lgan fazilat va xususiyatdir.

Islom dini va madaniyatida «Vatanni sevmok iymondandir» degan da'vat hamda shior sharaflidir.

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasida (XI bob, 52-modda) «O'zbekiston Respublikasini himoya qilish – O'zbekiston Respublikasi har bir fuqarosining burchidir» (1,-10) deb belgilab qo'yilgan. Bu shart har bir insonda Vatan tushunchasi, uni sevisht, zaruriyat talab etilganda unga xizmat qilish, fidokorona mehnat qilish,

yovuz kuchlardan sadoqat bilan himoya qilish, butunligini saqlash kabi his-tuyg'usi bilan yashash, unga amal qilish bilan javob berishni taqozo etadi. Buning zahirida esa eng avvalo sog'liqni mustahkamlash, bilimli, kasb-hunarli bo'lish kabi hayotiy ehtiyojij jarayonlar mujassamdir.

O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» ma'ruzasida (1997-yil Oliy majlis sessiyasi) «Kelajak avlod – qayg'urish, sog'lom, barkamol naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir» (aynan keltirish kerak. Jumla g'aliz) («Toshkent oqshomi» gazetasi 3-sentabr 1997-yil), degan bashoratli mulohazasida chuqur va qamrovi keng ijtimoiy pedagogik jarayonlar qamrab olingan.

E'tirof etmoq joizki, bu istak va orzular, talablar O'zbekiston Mustaqilligining 30 yillik davrida (1991-2021) deyarlik to'la amalga oshirilib, o'quvchi yoshlar ongiga Vatan tuyg'usi, Vatanni himoya qilish, uning shon-shuhratini ko'tarish borasida barcha jabhalarda astoydil mehnat qilish, kasb-hunarni mukammal egallash, jismonan barkamol bo'lish kabi his-tuyg'ular chuqur singdirilmoqda. Ularning natijalari esa ta'lim olish, kasbga qiziqish, sport bilan shug'ullanish hamda har tomonlama barkamol bo'lib harbiy xizmat burchini bajarishdagi faoliyatlarda namoyon bo'lmoqda. Bu kabi jarayonlarni «Barkamol avlod mamlakatimizning mustahkam tayanchi», deb atalishi misolida aynan ko'rish mumkin.

Vatanparvarlik haqidagi his-tuyg'ular va ularni amalga oshirish yo'llarini o'quvchi yoshlarda shakllantirish, rivojlantirish hamda barqarorlashtirish kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlarni bolalar sporti bilan bog'lashdan maqsad shundaki, eng avvalo salomatlik, jismoniy tayyorgarlik darajalari va barkamollikka erishish (jismoniy sifatlar) jarayonlari bolalikdan boshlanadi. Bunga erishishda Vatan haqidagi eng yuksak tushunchalar, ya'ni «Vatanni sevmok iymondandir», «Vatan-buyuk ajdodlar yurti», «Vatan – hayotimiz, turmushimiz poydevori», «Vatan buyuk kelajagimiz tayanchi» kabi ulug'vor g'oyalarga to'la amal qilish har bir kishining burchidir. Bu yo'lda ta'lim muassasalari, mahalla va davlat idoralari, nodavlat tashkilotlar, turli jamoat uyushmalari

maqsaddagi vazifalarni amalga oshirmoqda. Ular qatorida «Vatanparvar» (sobiq DOSAAF) – harbiylarga ko‘maklashuvchi tashkilotning salohiyati ancha ustun turadi. Aholi o‘rtasida va ta‘lim muassasalarida ma‘naviy-ma‘rifiy madaniyat ta‘limi va uning mazmunida Vatan haqidagi his-tuyg‘ular muhim o‘rinda turmoqda. Ularni o‘rgatish, tashkil qilish va amalga oshirishda o‘qituvchilar, mahalladagi din fozillari, ma‘rifatparvar keksa avlodlarning xizmatlari e‘tiborga molikdir. Ayniqsa, ta‘lim muassasalarida ma‘naviyat va ma‘rifat darslarining o‘tkazilishi, oila, mahalla, sog‘lom avlod, olimlar uyushmasi, xotin-qizlar qo‘mitasi kabi jamoat tashkilotlari, ilmiy-amaliy markazlari tomonidan olib borilayotgan tadbirlar (suhbat, majlis, seminar, bayramlar va h.k. muhim ahamiyat kasb etmoqda).

Yosh bolalar, o‘quvchi yoshlar ongiga Vatan tushunchasini (keksa kishilar, qishloq aholisi uy-oilani Vatan deb atashadi) singdirish hozirgi davr muammolaridan biridir. Bunda ulug‘ siymolarning (Navoiy, Bobur, Avloniy va h.k.) hamda mutafakkir yozuvchi, shoir, san‘atkorlarning ijodiy meroslarini chuqurroq o‘rganishni yoshlarga vazifa qilib qo‘yish, ularni o‘rganish va amalga oshirishdagi faoliyatlarni nazorat qilib borish maqsadga muvofiqdir.

Mamlakatimizda jismonan sog‘lom, hech kimdan kam bo‘lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e‘tibor berilmoqda. Yuksak ma‘naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini ta‘minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro‘yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu yo‘lda jismoniy tarbiya ta‘limi mazmunidagi mashq-o‘yinlar, sport turlaridan maqsadli foydalanish amalga oshirilmoqda.

E‘tiborli tomoni shundaki, davlat ta‘lim satndartlari (barcha tur va toifadagi o‘quv yurtlari) tarkibida «Jismoniy tarbiya» davlat dasturi asosida dars sifatida o‘qitilib, o‘quvchi yoshlarning jismoniy sifatlari tarbiyalanmoqda. Bu esa ularning jismoniy tayyorgarligi hamda barkamolligini o‘stirish bilan bir qatorda Vatan himoyasiga layoqatli bo‘lib etishishlarini ta‘minlamoqda. Bunda gimnastika (qo‘llarda tortilishi, turnikda aylanib oshish, akrobatik sakrashlar, to‘siqlardan

egilib, emaklab o'tish, muvozanat saqlash), yengil atletika (tez yugurish, uzoq masofalarga yugurish, granata uloqtirish, to'siqlardan o'tish), kurash turlari (milliy kurashlar, sharqona yakkakurashlar, suzish va h.k.) harbiy xizmat vazifasiga tayyorgarlik amaliy faoliyatlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylarning berayotgan nazariy tushunchalari (chaqiriqqa harbiy tayyorgarlik, xizmat vazifasini bajarishdagi qobiliyatlar, burch va vazifalar) o'quvchi yoshlarda Vatan himoyasiga tayyorlanish va harbiy xizmat vazifasini bajarishga bo'lgan qizishlarini kuchaytirmoqda. Amaliy mashg'ulotlarda (gimnastika, yengil atletika, kurash, suzish va h.k.) egallayotgan malakalarning etarli darajada ekanligidan yuqori sinf o'quvchilari, talaba-o'quvchi yoshlar o'zlariga ishonch his-tuyg'ularini oshirmoqda.

Vatan tuyg'usi, uni his etish va turli harbiy xizmatlarga yoshlikdan tayyorgarlik ko'rib borilishi o'quvchi yoshlarda Vatanparvarlik his-tuyg'ularini tarbiyalashdagi samarali faoliyatlarining natijasi desa bo'ladi.

10.4. O'quvchi yoshlarning jangovarlik xislatlarini tarbiyalash texnologiyalari

Jangovarlik tushunchasi ma'rifatparvar va tayanch-osoyishta yashovchi kishilar orasida asosan yovuz kuchlardan saqlanish, dushmanlarning bosqinchilik hujumlariga qarshi turish, ularni engishga qaratilgan ijtimoiy-tarbiyaviy hodisadir.

Tabiiyki, turli hududlardagi kishilarning dunyo qarashi, ijtimoiy turmush sharoiti, o'zgalar bilan munosabatlari asosida ba'zi nizolar, kelishmovchiliklar, urish-janjallar bo'lib turadi. Ma'naviy-ma'rifiy madaniyatli kishilar esa bu kabi salbiy xususiyatlarga yo'l bermaydi. Ammo ularni o'z ko'zi bilan ko'rgan, aziyat chekkan bolalarda kek saqlash, o'ch olish, o'zini ko'rsatish kabi salbiy xususiyatlar paydo bo'lishi, ularni amalga oshirish hodisalari ham uchrab turadi. Bu jarayonlarga ota-onalar, mahalla ahillari jiddiy e'tibor berishlarga to'g'ri keladi.

Sir emaski, teleko'rsatuvlarda jahondagi ba'zi davlatlarda (Afg'oniston, Iroq, Tunis, Misr, Suriya, Ukraina va h.k.) bo'layotgan janglar, qirg'in urushlar har kuni namoyish etilmoqda. Bu kimlargadir befarq bo'lsa, ba'zilarida achinish, rahmdillik his-tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalar esa o'yinchoq-harbiy qurollar bilan o'zaro «jang qilish»ga sabab bo'ladi. Xullas, jangovarlik harakatlar bolalarda shakllanishi bilan ular o'z tengqurlari bilan «urush-urush» o'ynashlar sodir bo'ladi. Bu holatlar Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH-SNG) harbiy qo'shinlarining birgalikda o'tkazib borayotgan sinov-tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham mazmun topib, tomoshabinlar, ayniqsa bolalarda (5-10 yosh) harbiy mashqlarni (o'q otish, tankda yurish, parashyutda sakrash, askarlarning to'qnashuvdagi qo'l janglari va h.k.) takrorlashga bo'lgan qiziqish, amaliy harakatlarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda.

Ta'bir joiz bo'lsa aytish mumkinki, bu hodisalar bolalarda jangovarlik his-tuyg'ularning shakllanishiga ozmi-ko'pmi ta'sir etishi mumkin.

Tarix, adabiyot, ma'naviyat va boshqa darslarda Vatan himoyasi, undagi jasoratlar, oqibatlar haqida aniq dalillar, ma'lumotlar berib borilmoqda. Shu asosda bu muammolar bilan bog'liq badiiy asarlarni o'qish, kinolarni ko'rish, teatr tomoshalariga borish, keksa-nuroniylarning suhbatlarini eshitish kabi tarbiyaviy jarayonlar amalga oshirilmoqda.

O'quvchi yoshlarda Vatanparvarlik his-tuyg'ularini tarbiyalashda Vatanga sadoqat, el-yurt taqdirini o'ylash va zarur bo'lganda jasorat ko'rsatish kabi xislatlarni tarbiyalashda ikkinchi jahon urushi (1941-1945) talofatlari, unda sodir bo'lgan ibratli voqealarni takrorlab so'zlab berish ijobiy natijalar berishi mumkin. Masalan, A.Fadeyevning «Yosh gvardiya» romanida tasvirlangan Oleg Kishevoy, Zoya Kosmodemyanskaya (tarixiy shaxs-o'smirlar) va boshqalarning nemis bosqinchilariga qarshi olib borgan razvedka ishlari, harbiylarning ularga bergan ko'rsatmalari asosida sodir bo'lgan jasorat, qahramonliklari dushmanga zarba berishda katta xizmat qilgan.

Aleksandr Matrosovning dushmanlar otayotgan pulemyotiga ko'krakni qoplab, ularni to'xtatish va natijada esa dushmanlarni vayron qilishni hodisalar o'sha davrning g'alabasi hisoblanib, vatanparvarlik, sadoqatlilikni isbot etilganini namoyon bo'lgan.

O'sha urushlarda jasorat ko'rsatgan yurtdoshimiz general Sobir Rahimovning otliq askarlar dviziyasiga qo'mondonlik qilishi, oddiy askar, pulemyotchi To'ychi Erjigitovning A.Matrosov harakatini takrorlab, mardlarcha qahramon bo'lib jonini berganligi va shunga o'xshash dahshatli voqealiklar tariximizda iz qoldirgan.

Yuqoridagi misollar bilan agar sodir bo'lsa yoshlarimiz, askarlarimiz u ibratlarni takrorlasin demoqchi emas, aksincha bunday noxush voqealiklarning oldini olish, yo'l bermaslik yo'llarini bilish, harbiy-jismoniy tayyorgarliklarga to'la ega bo'lishni da'vat etish maqsadga muvofiqdir.

Bu yo'lda «Vatanparvar» tashkilotining boshlang'ich jamoalarida (o'quv muassasalari, korxonalar, aholi istiqomat joylar va h.k.) olib borilayotgan ish faoliyatlarida (to'garak, klub, markaz) o'quvchi yoshlar faol ishtirok etishlari lozim.

«Vatanparvar» tashkilotining shahar, tuman va aholi zich yashaydigan hududlarda (qo'rg'on, mahalla-dalillar) radio-televizor texnikasi (aloqa va ko'rsatuv), avtomobil, o'q otish (tirlardagi mashq-o'yinlar) parashyutdan sakrash va boshqa turli jangovarlik faoliyatlar bilan bog'liq faoliyatlar bo'yicha to'garaklar, yakka shug'ullanish shakllarida mashg'ulotlar o'tkazilib, o'quv jarayonlari so'ngida sinov-testlaridan o'tkazilib tegishli guvohnomalar berilmoqda. Bu imkoniyatlarga ega bo'lgan yoshlar (qizlar ham) kasb-hunar yo'lida xizmat qilib muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Ayniqsa ular harbiy xizmat vazifalarini maqsaddagidek o'tashda o'z malakalarini takomillashtirib hayot va ijtimoiy turmush hamda kasb-hunarli mehnatida samarali natijalar ko'rsatmoqda.

Barcha mamlakatlardagi kabi turli xavf-xatarlarning oldini olish, himoyalaniish maqsadida fuqarolar xavfsizligi va favqulodda vaziyatlar bo'yicha maxsus davlat idorasi (vazirlik) va barcha vazirliklar, jamoat

tashkilotlari, ularning quyi tarmoqlarida mazkur tashkilotning barcha tarmoqlari faoliyat yuritmoqda. Ularning asosiy vazifasi aholi xavf ostida (suv toshqini, yer qimirlashi, to'satdan hujum va h.k.) qolganda ularga amaliy yordam ko'rsatish hamda shu sohada aholining tayyorgarlik chora-tadbirlarini avvaldan o'rgatishdan iborat.

Jangovarlik faoliyatlarida yong'inga qarshi kurash tashkilotining ham o'ziga xos maxsus xizmat faoliyatlari bo'lib, ularning jismoniy baquvvat, tez harakat qilish, og'ir yuklarni (narvonlar, shlanglar) ko'tarish, ulardagi qiyinchiliklarga chidash (bardosh berish), o'z vazifasini bajarishdagi jasoratlar (olov ichiga kirish, odamlarni qutqarish va h.k) ko'rsatish kabi o'ta xavfli faoliyatlar sodir bo'ladi.

Harbiylarga ko'maklashish («Vatanparvar» tashkiloti), fuqarolar xavfsizligi va tasodifiy hodisalar hamda yong'inga qarish kurashish (o't o'chirish) tashkilotlarining ish shakllari, mazmunlari va maqsad-vazifalari har xil bo'lmasin, ularning negizida xizmatchilarning jismoniy jihatdan tayyorgarlik darajalari, vazifalarni bajarishdagi texnik usullar va mardlik, jasorat, Vatan oldidagi burchlarini ado etish kabi xususiyatlar, fazilatlar bir-biriga o'xshab, tutashib ketadi. Shu sababdan o'quvchi yoshlarning bu sohalaridagi nazariy tushuncha va amaliy malakalarini mujassam ravishda shakllantirish, ularni takomillashtirishda jismoniy tarbiya ta'limi mazmunidagi jismoniy tarbiya vositalarini umumiy holda maxsus mashg'ulotlarda tarbiyalash davr talablariga mos keluvchi dolzarb muammolardan biridir. Buning uchun esa jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari tashkil etiladigan turli ommaviy sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida quyidagilarga e'tibor qaratish lozim, ya'ni:

- o'quv muassasalari, korxonalar, turli idoralar, mahalla va qishloqlarda jangovarlikni (xavf-xatarlarga qarshi kurash, aholi tinchligini saqlash) tayyorlovchi klublar, markazlar, to'garaklar, jamoat guruhlarini tashkil etish;

- jarohatlangan (lat eyish, bo'g'inlarning ajralishi, suyaklar sinishi, qon ketish, hushdan qolish va h.k.) kishilarga birinchi yordam tibbiy xizmat qilish bilimlari hamda amaliy malakalar bilan qurollantirish;

- qochganlarga quvib etish va ularga zarba berish uchun zarur faoliyatlarni (tez yugurish, yugurishda tez yon, orqaga burilish, devor to'siqlardan sakrab, osilib chiqish, ulardan sakrab tushish) kabi qaltis harakatlarni o'rgatish;

- yuzma-yuz olishishda mushtlashish, tepish, yiqitishda qo'llaniladigan qo'l jangi san'ati, sharqona yakkakurash bo'limlarini puxta o'rgatish;

- sovuq qurollar (pichoq, xanjar, bigiz, o'tkir qirrali moslamalar) hamda o'q otish qurollari (pistolet-o'qli va gazli, avtomat, karabin, miltiq-yakka va qo'shotar) bo'lgan raqiblarni taslim qilishga doir amallarni (priyom) tarbiyalash;

- hovli, ko'p qavatli uylarning xonalardagi yong'indan odamlarni olib chiqish (ko'tarish, ko'maklashish, yo'l-yo'riq ko'rsatish) usullarini egallash;

- yer qimirlash yoki boshqa sabablar bilan qulagan uylardagi odamlarga amaliy yordam (odamlar, buyumlar, mollarni ko'tarib, tashib chiqish, yordam ko'rsatish) qilish yo'llarini bilish;

- suvda oqqan, cho'kkan odamlarni chiqarish, suzish usullarini to'la o'zlashtirish;

- dushman yoki o'zlarining ichidagi kishilar orasida jiddiy xavf solish (mushtlashish, tig'li buyumlar bilan hujum qilish, yondirish, qulatishtirish va b.q.) hodisalar sezilganda zudlik bilan ularning oldini olish (qurolsizlantirish, boshqa harakat qila olmaslik bog'lab qo'yish, ushlab turish) choralarni ko'rish usullarini amaliy jihatdan o'rganish;

- ot ustida (turgan va chopayotgan holda) tortib erga tushirish, orqadan quvib otni tezlikda choptirish va shu asosda raqibni taslim qiluvchi (nayza, arqon, o'q otish va h.k.) turli vositalar hamda usullardan maqsadli, samarali foydalanish malakalariga ega bo'lish;

- atrof-muhitlarni chamalab bilish (uy-joy, jarlik, tepalik, daraxtzor, ariq-ko'lmak va h.k.) va ulardan foydalanish (raqiblarni topish yoki ulardan bekinish maqsadida).

Jismoniy tarbiya ta'limi mazmunidagi jismoniy tayyorgarlik va barkamollikni tarbiyalashdagi maqsad va vazifalar negizida o'quvchi

yoshlarning kasb-hunarni egallash va bunda ixtisosli jismoniy tarbiya vositalarini puxta o'zlashtirish asosiy muammo hisoblanadi. Lekin, hozirgi texnik taraqqiyot va tashqi xavflar, shuningdek tabiiy ofatlar (suv toshqini, qattiq shamol, bo'ron, to'fon, quyun, yer qimirlashi, toshlarning ko'chishi-tog' qulashi) aholining har tomonlama xushyo bo'lishini taqozo qilmoqda.

Turli tahdidlar, xavf-xatarlar, tabiatda sodir bo'ladigan hodisalarga qarshi turish, ularning oqibatlarini tugatishda barcha insonlarning, ayniqsa o'quvchi, talaba va ishchi yoshlarning jismoniy jihatdan baquvvat bo'lishi, har tomonlama barkamol bo'lishini talab etadi. Shu sababdan aholining turli xavf-xatarlarga qarshi kurashish qobiliyatlari barqaror bo'lishi, buning uchun esa kundalik turmushda va mehnat jarayonlarida jismoniy tarbiya vositalari bilan muntazam shug'ullanishlariga erishish lozim.

Xulosa qilib aytganda, aholining tinch-osoyishta yashashi, favqulodda sodir bo'ladigan turli vaziyatlarda xavf-xatarni engishga tayyor bo'lish chora-tadbirlarini ularning ongiga singdirish va amaliy tadbirlarni o'rgatishga to'g'ri keladi. Bu jarayonlarda o'quvchi, ishchi va talaba yoshlarning Vatanparvarlik his-tuyg'ularini mustahkamlash, ular bilan bog'liq ta'lim tizimlari mazmunini kengaytirish hamda boyitish maqsadga muvofiqdir.

XI BOB. XALQARO SAYOHATLAR

11.1. Xorijdan kelgan sayohatchilarni qabul qilish va ularga madaniy xizmatlar

Xorijiy (chet davlatlar) yurtimizga u yoki bu sabablar bn tashrif buyuruvchi mehmonlarni quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

1. Prezidentlar, davlat rahbarlari, atoqli arboblardan va h.k.
2. Rasmiy tashrif buyurgan delegatsiyalar, guruhlar.
3. Sayr-sayohat uchun kelgan kishilar.

E'tirof etish lozimki, deyarlik barcha guruhlardagi kishilar tarixiy shaharlarni ko'rib, o'rganib ketishmoqda. Ularning lavozimlari, maqsad va vazifalari yuzasidan joylardagi turizm kompaniya xodimlari tegishli xizmatlarni amalga oshiradi.

Ta'kidlash joizki, mustaqillik yillari respublikadagi turizm xizmatlari mazmun va shaklan o'zgardi.

Ularning negizida o'zini-o'zi ma'naviy jihatdan ta'minlash, mehmonlar va sayyohlarga madaniy xizmat qilish ancha ustvorlik qilmoqda. Bu sohada maxsus kadrlarni tayorlash yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Ma'lumki, O'zbekistonning chet mamlakatlar bilan aloqalari kun sayin kengayib, rivoj topmoqda. Yurtimiz shon-shuhratini eshitgan kishilar, tarixiy obidalar bilan qiziquvchi xorijiy fuqarolar respublikamizga doimiy ravishda kelib ketishmoqda. Ular bilan mahalliy aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar va talabalar u yoki bu mavzular, muaommolar haqida muloqotda bo'lishadi, bahslar olib borishadi tajribalar almashishadi. Shu sababdan har bir fuqaromiz, ayniqsa sayr-sayohatlarni uyushtiruvchi mutaxassislar, jamoatchi faollar xorijiy mamlakatlarning sayyohlari, muxbirlari bilan bo'ladigan suhbat hamda muloqotlari mamlakatimizning ichki va tashqi qoidalariga to'la amal qilishlari shart bo'ladi.

O'z navbatida esa, sayohat boshlovchilar va jamoatchi faollar ham xorijiy mehmonlar, sayyohlar bilan o'tkaziladigan barcha tashkiliy

hamda madaniy xizmatlarini barcha qoidalarini oliy darajada o'zlashtirib olishlari lozim bo'ladi.

11.2. O'zbekiston fuqarolarining xorijlarga safarlari

O'zbekiston fuqarolarining chet mamlakatlariga (xorij) safarlari va turli xizmatlar hamda tomosha qilish bilan bog'liq safarlar (sayohatlar).

Haj safarlari asosan Saudiya Arabistoniga (Makka va Madina) ko'proq uyushtirilmoqda. Bunda faqat islom dini fozillari va bu yo'ldagi muxlislargina emas, oddiy fuqarolar, tijorat-savdo bilan shug'illanuvchi ish bilarmonlar ham ko'proq qatnashmoqda. Bu yo'lda mahalla, mehnat va turli muassasa jamoalarining tavsiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonlar asosan turizm kompaniyasi, dinni boshqaruvchi davlat va nodavlat idoralarining ruxsati, bevosita ko'magi asosida amalga oshiriladigan maxsus xizmatdir.

Faqat shuni eslatish lozimki, hajga safar qiluvchilar, ularga yanagi navbat uchun tayyorlanuvchilar davlatlarning ichki va tashqi siyosatlarini bilishlari, ularga to'la rioya qilishlari lozim bo'ladi. Bu yo'lda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ayniqsa sayohat bo'yicha jamoatchi faollar maskur sohadagi tartib-qoidalarni o'zlashtirib olishlari, ularni sayohatchilar ongiga singdirishda foydalanishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, xorijliklar bilan sayohatlarni o'tkazish, ularga maqsadli madaniy xizmat ko'rsatish va, eng muhimi, yurtimiz fuqarolarining xorijiy mamlakatlarga safarlar o'tkazishida davr talablariga rioya qilish lozimdir. O'quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkash ommasini xalqaro turizm qoidalari bilan izchil tanishtirib borish eng muhim va dolzarb vazifalardan biri.

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

- 1.Xalqaro sayohatlar haqida qanday tushunchalarni bilasiz?
2. Chet el (xorij)dan kelgan mehmonlarni qanday guruhlarga ajratsa bo'ladi?
- 3.Chet ellik sayohatchilarga kimlar va qanday xizmatlar qilinadi?
- 4.Madaniy xizmatlarning turlari nimalardan iborat?

5.O'zbekiston fuqarolarini xorijiy safarlari haqida nimalarni bilasiz?

6.Xorijiy safarlarning turlari qanday bo'ladi?

7.Fuqarolarni haj safariga yuborishda kimlar mutasaddi bo'ladi?

8.Yo'l boshlovchi (ekskursovod)larning asosiy vazifalari nimalardan iborat va ular qanday bilimlarga ega bo'lishlari lozim?

XOTIMA

O'zbekistonning mustaqillik istiqbollari xalq xo'jaligini iqtisodiy jihatdan rivojlanirish, aholining ijtimoiy turmush madaniyatini yanada yaxshilash, ayniqsa, yosh avlodni va talabalarni kasb-hunarga o'rgatish, ularning aql-zakovatlarini yanada o'stirish eng ustuvor muammolardan biriga aylanmoqda.

Respublika aholisini, ayniqsa o'quvchi yoshlar va talabalarni uzoq o'tmish tariximiz bilan tanishtirish, shu asosda buyuk kelajak sari dadil borish yo'llarini ko'rsatishga doir ta'lim-tarbiya ishlarini takomillashtirish vazifasi qo'yilmoqda. Bunda Respublikamizning Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning asarlari, nutqlari, hamda davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyevning olib borayotgan ishlari, muloqotlari muhim ahamiyatga egadir.

O'zbekiston eng qadimiy va madaniy obidalarga boy bo'lgan davlatlardan biridir. Qadimgi «Buyuk ipak yo'li»ning Markaziy Osiyodan o'tishi (eradan avvalgi II asr) O'zbekistonning sharqiy va g'arbiy hamda shimoliy va janubiy chegaralari bilan tutashganligi jahondagi ko'pgina davlatlarni qiziqtirib kelgan. Shu sababdan xalqaro nufuzli tashkilotlardan biri YUNESKO rahbarligida o'tkazilgan xalqaro ekspeditsiya ishlari, O'zbekistonga kelib taqaladi. Bu haqdagi muhim ma'lumotlar B.M.Xusanboyev, L.A.To'laganov va V.G.Razina tomonidan tuzilgan «Дорогами Великого шелкового пути» (Т., 1995) nomli ilmiy ommabop risolasi (I-qism)dan o'rin olgan. Unda faqat savdo karvonlarining savdo iqtisodiy faoliyatlarigina emas balki O'zbekiston hududlari hamda uning atrofidagi aloqador mamlakatlarning ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy aloqalari ham atroflicha mazmun topgan. Shuningdek, Xitoy, Hindiston, Arab mamlakatlari, Rossiya, Angliya, Fransiya kabi mamlakatlarning elchilari, sayyohlari yozib qoldirgan esdaliklari ham ifoda etilgan. Shu asosda aytish mumkinki, «Buyuk ipak yo'li»dagi karvonlarga ergashib shoirlar, solnomachilar, sayyohlar, olimlar, darveshlar yurtimizga qadam ranjida qilishgan. Bu esa sayr-sayohatlarning qadimgi davrlardan boshlanganligining dalolatidir.

Yaqin o'tmishimizda mahalliy xalq, shuningdek, xorijiy sayyohlar Toshkent, Samarqand, Buxoro, Xiva va boshqa tarixiy shaharlarga sayr-sayohat qilishlari ommaviy tus olgan. Bu jarayonlar mustaqillik yillari davrida shaklan va mazmunan ancha yangilanib, tobora boyib bormoqda.

O'quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkash omma dam olish kunlari, ta'til paytlarida salomatlikni yaxshilash, jismoniy barkamollikka erishish, o'lkani o'rganish maqsadida piyoda yurish sayohatlariga qiziqish uyg'otmoqda. Piyoda yurish sayohatlari inson tanasidagi barcha a'zolarining faol harakat qilishini ta'minlashda o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Shu sababdan o'tgan asrning ikkinchi yarmidagi turistik tadbirlar va an'analarni qayta tiklash, ularni davr talablari asosida rivojlantirish bugungi kunning dolzarb vazifalariga kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. –T.: O'zbekiston, 2018.
2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (yangi tahriri) Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida»gi PQ-3031-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi «Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» PQ-3306-sonli Qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5368-son Farmoni.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 20-apreldagi «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-sonli qarori.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-3775-sonli qarori.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 12-dekabrdagi «Yoshlarni vatanparvarlik ruhida va jismoniy tarbiyalash hamda chaqiruvchilarni harbiy-texnik mutaxassisliklar bo'yicha tayyorlash tartibini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PQ-4061-soni Qarori.

9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 22-fevraldagi «Sotsiologik tadqiqotlar o'tkazishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5667-sonli Farmoni.

10. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.

11. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodatdir. –T: O'zbekiston, 2015.

12. Karimov I.A. Barkamol avlod – mamlakatimizni rivojlantirishda hal qiluvchi kuch. Xalq so'zi, 2012-yil 18-fevral.

13. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. –Toshkent: O'zbekiston NMIU, 2017.

14. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. –Toshkent: O'zbekiston NMIU, 2017.

15. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. –T.:A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. 1998.

16. Avesto. Sharq nashriyoti. –Toshkent, 2001.

17. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. –T.: O'qituvchi, 1992.

18. Abdullaev A, Xonkeldinev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik –Toshkent, O'zDJTI, 2005.

19.A.B.Xayitov, A.M.Akbarov, Q.X. Abdurahmonov, Sh.R.Xolmo'minov, Turizm. Darslik. –T.: Iqtisodiyot, 2014.

20. Tuxliyev I.S., Hayitboyev R. Turizm asoslari. O'quv qo'llanma. –T.: Fan texnologiyalari nashriyoti, 2014.

21. Qosimova R.A. Turizm. O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2006.

22. Мухаммедов М.М. Хизмат кўрсатиш соҳаси ва туризмни ривожлантиришнинг назарий асослари. Монография. –Самарқанд, 2017.

23. Abdumalikov R.A., Xoldorov T. TURIZM. O'quv qo'llanma. –T.: O'qituvchi, 1988.

24. Abdumalikov R.A., Xoldorov T., Dayrenov E.Y. Turistik poxodlarni tashkil qilish. –Jizzax, 1986.

25. Dayrenov E.Y., Qudratov R.Q. Turistik sayrlarni tashkil qilish. Metodik tavsifnoma. –T., 1995.

26. Xoldorov T., Tulenova X.B. Turizm va uni o'qitish metodikasi. – T., TDPU bosmaxonasi. 2007.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Turizm fanining ilmiy-nazariy asoslari.....	6
Turizm turlarining tasnifi.....	12
I bob. Sayohatlarning tarixiy rivojlanish yo'llari.....	15
II bob. Sayohatlarning turlari.....	80
III bob.ta'lim muassasalarida turizm.....	124
IV bob. Sayohatlarda ovqatlanish turi.....	164
V bob. Turistik marshrutlar.....	173
VI bob. Sayohatlarda o'lkashunoslik va qidiruv ishlari.....	180
VII bob. Turizm bo'yicha ommaviy tadbirlar va musobaqalar.....	187
Ilovalar.....	195
VIII bob.turizmدا texnika va taktika.....	199
IX bob. Sayohatlar mazmunida jismoniy tarbiya ta'limi.....	205
X bob . Ekologiya va jismoniy tarbiya tizimining uzviyligi.....	216
XI bob. Xalqaro sayohatlar.....	231
Xotima.....	234
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	236

R.A.KASIMOVA

TURIZM

Muharrir
Musahhih
Texnik muharrir

O. Sharapova
O. Shukurov
B. Egamberdiyev

ISBN 978-99-43-5943-2-6

2020-yil 25 dekabrda tahririy-nashriyot bo'limiga qabul qilindi.

2020-yil 30 dekabrda original-maketdan bosishga ruxsat etildi.

Qog'oz bichimi 60x84.^{1/16}. "Times New Roman" garniturasida.

Offset qog'oz. Shartli bosma tabog'i – 15,0.

Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 380

SamDU tahririy-nashriyot bo'limida chop etildi.
140104, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.