

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI  
MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM FAKULTETI**

**JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI**

**“TURIZM VA UNI O'QITISH  
METODIKASI”**

fanidan

**O'QUV-USLUBIY  
MAJMUA**

<b>Bilim sohasi:</b>	<b>100 000 - Gumanitar</b>
<b>Ta'lim sohasi:</b>	<b>110 000 - Pedagogika</b>
<b>Ta'lim yo'nalishi:</b>	<b>60112200 – Jismoniy madaniyat</b>

**Namangan-2023**

O'quv uslubiy majmua Namangan davlat universitetining 2023 yil 27 avgustdagi 1-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan muvaqqat fan dasturi asosida ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchilar:**

**R.Dadaboyev** – Jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

**B.Boyboboev** – NamDU, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

**B.Madaminov**, NamDU, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

O'quv uslubiy majmua Namangan davlat universiteti Kengashininig 2023 yil 27-avgustdagi 1 - sonli yig'ilishida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

**Turizm va uni o'qitish metodikasi fanidan tayyorlangan**  
**o'quv – uslubiy majmua**  
**MUNDARIJASI**

<b>I.</b>	<b>O'quv materiallari.....</b>	<b>4</b>
I.1.	Ta'lim texnologiyalari.....	4
I.2.	Ma'ruzalar matni.....	21
I.3.	Amaliy mashg'ulotlar.....	156
I.4.	Mustaqil ta'lim mavzulari va hajmi.....	170
I.5.	Glossoriy.....	178
<b>II.</b>	<b>ILOVALAR.....</b>	<b>181</b>
II.1.	FANNING NAMUNAVIY DASTURI.....	182
II.2.	FANNING ISHCHI O'QUV DASTURI.....	191
II.3.	TARQATMA MATERIALLAR.....	202
II.4.	Test savollari.....	215
II.5.	Yakuniy baholash uchun savollar.....	219
II.6.	Baholash mezoni.....	221

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

---

---

**O'QUV MATERIALLARI**

---

---

**«TURIZM VA UNI O'QITISH METODIKASI»  
FANI BO'YICHA  
TA'LIM TEXNOLOGIYALARI**

**NAMANGAN - 2023**

<b>1-MAVZU</b>	<b>TURIZMNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI</b>
----------------	--

### 1.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 20-27</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Kirish ma'ruzasi
<i>Ma'ruza rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turizmning jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsifi</li> <li>2. Fanning maqsadi va vazifalari</li> <li>3. O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi</li> <li>4. Mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2019)</li> <li>5. O'zbekiston xalqaro turizm maydonida</li> </ol>
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> O'quv kursi bo'yicha egallangan bilimlarni chuqurlashtirish maqsadida turizm va uning rivojlanishi haqida ma'lumotga ega bo'lish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O'quv fanining ahamiyati va vazifalari hamda o'quv fanlari tizimidagi roli, o'рни bilan tanishtirish;</li> <li>• Fanning strukturaviy tuzilishi va tavsiya etiladigan o'quv-uslubiy adabiyotlar haqida ma'lumot berish;</li> <li>• Fanni o'rgatish jarayonidagi uslubiy, tashkiliy ishlar mazmunini hamda baholash muddatlari va shakllarini yoritish;</li> <li>• Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqlik tomonlari haqida ma'lumot berish.</li> </ul>	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fanning ahamiyati va vazifalarini tushuntiradi;</li> <li>• O'quv faoliyati bo'yicha fanning tuzilishini strukturaviy tuzilishini tushuntiradi;</li> <li>• Fandagi nazariy va amaliy yangiliklarni yoritadi;</li> <li>• Fan bo'yicha uslubiy va tashkiliy ishlarning asosiy tomonlari, hamda baholash shakllari va muddatlarini yoritadi;</li> <li>• Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligini tushuntiradi.</li> </ul>
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, «aqliy hujum», namoyish etish
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, slaydlar, format qog'ozlari, markerlar
<i>O'qitish shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, Nazorat savollari

### Ma'ruzaning texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabalarning</i>
<b>I.</b> Mavzuga kirish bosqichi (20 daqiqa)	1.1. O'quv fanining nomini e'lon qiladi. Fan haqida dastlabki tushuncha beradi va fan miqyosida uslubiy va tashkiliy ishlarning asosiy tomonlarini ochib beradi. 1.2. Mazkur fan bo'yicha o'rganiladigan mavzularni e'lon qiladi, ular haqida qisqacha ma'lumot beradi hamda seminar va amaliy mashg'ulotlar bilan bog'laydi. Fan reytingi: joriy,	Tinglaydilar.  Tinglaydilar va yozib oladilar

	<p>oraliq va yakuniy nazoratning baholash mezonlari bilan tanishtiradi (1-ilova).</p> <p>Adabiyotlar ro'yhatini taqdim etadi va izohlaydi (slayd).</p> <p>1.3. Mavzuning nomi, maqsadi va kutilajak o'quv natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>1.4. «Aqliy hujum» metodini qo'llab, mavzu bo'yicha tanish tushunchalarni aytishlarini taklif qiladi (2-ilova). Barcha takliflarni doskaga yozib boradi.</p> <p>1.5. Ushbu ishni o'quv mashg'ulotining yakunida oxiriga etkazishlarini aytadi.</p>	<p>Mavzuni daftarlari ga yozadilar</p> <p>O'z fikrlarini bil diradilar.</p>
<p><b>II.</b> Asosiy bosqich (50 daqiqa)</p>	<p>2.1. Mavzu bo'yicha ma'ruza matnlarini tarqatadi: mavzu rejasi va asosiy tushunchalar bilan tanishib chiqishni taklif qiladi.</p> <p>2.2. Namoyish qilish va izohlash yordamida asosiy nazariy ma'lumotlarni beradi. Fanning predmeti, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqasini slaydlarda namoyish etib, tushuntiradi (3-ilova).</p> <p>Mavzuning har bir qismi bo'yicha xulosalar qiladi. Talabalarning e'tiborini asosiy tushunchalarga va ahamiyatli tomonlariga jalb qiladi.</p> <p>2.3. Doskada qayd etilgan asosiy tushunchalarga qaytishni taklif qiladi. Talabalar bilan hamkorlikda tushunchalar ro'yhatini aniqlashtiradi, qaytarilganlarini olib tashlaydi, mavzuga tegishli bo'lmagan ma'lumotlarni olib tashlaydi hamda qayd etilmagan zarur tushuncha va atamalarni qo'shadilar (yozadilar).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Har bir tayanch ibora va atamani muhokama qiladilar, daftarlarga yozib oladilar</p>
<p><b>III.</b> Yakuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladilar. Faoliyat natijalarini izohlaydi. Mazkur mavzu bo'yicha egallangan bilimlar kelajakda qaerlarda qo'llanilishi mumkinligi haqida ma'lumot beradi.</p> <p>3.2. Talabalar faoliyatini va belgilangan o'quv maqsadlariga erishilganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi.</p>	<p>Savollar beradilar</p>

1-Ilova (1.1)

***Kurs bo'yicha talabalarni o'zlashtirishlarini baholash mezonlari***

«O'zbekistonda olimpiya harakati» fani bo'yicha talabalarni quyidagi reyting bo'yicha baholanadi:

- 5 baho - 100% - «a'lo»
- 4 baho - 70% - «yaxshi»
- 3 baho - 55% - «qoniqarli».

Har bir ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulot uchun 5, 4, 3 bahodan qo'yiladi. Reyting bo'yicha natijalar bahosi:

- 5 - «a'lo»
- 4 - «yaxshi»
- 3 - «qoniqarli»
- 2 - «qoniqarsiz»

**«Aqliy xujum» metodining asosiy qoidalari:**

- Olg'a surilgan fikr va g'oyalar tanqid ostiga olinmaydi va baholanmaydi;
- Taklif qilinayotgan fikr va g'oyalar qanchalik fantastik va antiqa bo'lsa ham, uni baholashdan o'zingizni tiying!
- Tanqid qilmang – hamma bildirilgan fikrlar bir xilda bebahodir.
- Fikr bildirilayotganda bo'lma!
- Maqsad – fikr va g'oyalar sonini ko'paytirish.
- Qanchalik ko'p fikr va g'oyalar bildirilsa, shunchalik yaxshi. Yangi va bebaxo fikr va g'oyaning paydo bo'lish ehtimoli paydo bo'ladi.
- Agar fikrlar qaytarilsa asabiylashmang va hayron bo'lmang.
- Hayollar «tuzgishiga» ijozat bering.
- Bu muammo faqatgina ma'lum usullar yordamidagina hal bo'lishi mumkin, deb o'ylamang.
- Fikrlar «hujumi»ni o'tkazish vaqti aniqlanadi va unga qat'iy rioya qilinishi shart.
- Berilgan savolga qisqacha (1-2 so'zdan iborat) javob beriladi.

<b>2 –MAVZU</b>	<b>TURIZMNING SHAKLLARI VA TURLARI</b>
-----------------	--

**2.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi**

<i>O'quv soati:</i> 2 soat	<i>Talabalar soni:</i> 69
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Ma'lumotli ko'rgazmali ma'ruza
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turizm tushunchasi</li> <li>2. Turizmning asosiy shakllari</li> <li>3. Turizmning shakllari haqida tushunchalar</li> <li>4. Turizmning turlari va ularning ahamiyati</li> <li>5. Turizmning zamonaviy turlari</li> <li>6. Piyoda yurish sayohatlari</li> <li>7. Sayohatlarda jismoniy tarbiya</li> </ol>
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Turizmni shakllari va turlari haqida ta'labalarga bilim berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.

<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor-so'rov, «ekspert so'rovi» metodi, tahlil
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, kompyuter texnologiyalari, format qog'ozlari, markerlar, skotch, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

### **Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
<b>I. Kirish bosqichi</b> (10 daqiqa)	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. O'quv mashg'ulotining o'tkazilish shakli va tartibini tushuntiradi. 1.2. Tarqatma materiallar tarqatiladi.	Tinglaydilar.
<b>II. Asosiy bosqich</b> (60 daqiqa)	2.1. Turli hil vositalar asosida yangi materialni o'rganishni tashkil qiladi. (Mavzu rejasida). Rasm, jadvallarni namoyish etadi va sharhlaydi (slyd). 2.2. Mavzu yuzasida internet ma'lumotlari beriladi. 2.3. O'qituvchi tomonidan o'tilgan mavzularni bir-biriga bog'langan holda talabalarga savollar beriladi.	Tinglaydilar.  Savollar beradilar. Fikr almashadilar.
<b>III. Yakuniy bosqich</b> (10 daqiqa)	3.1. Talabalar diqqatini mavzunining asosiy tomonlariga qaratgan holda, rejaning dastlabki uchta savoli yuzasidan xulosalar qiladi va yakun yasaydi.  3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: mavzuning keyingi savollarini insert tixnikasidan foydalangan holda o'rganib kelish.	Eshitadilar.  Vazifani yozib oladilar.



<b>3-MAVZU</b>	<b>AHOLI O'RTASIDA TURIZMNI TASHKIL QILISH</b>
----------------	--

### 3.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 69</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Munozarali ma'ruza
<i>Mavzu rejasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, umum ta'lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida turistik sayrni tashkil qilish.</li> <li>2. Ta'lim-tarbiya tizimida turizmni tashkil qilish</li> <li>3. Turizm texnikasi bo'yicha musobaqalar o'tkazish namunalari</li> <li>4. Sayohatlarni tashkil qilishda va uni yakunlashda o'qituvchining roli</li> <li>5. Aholi istiqomat joylari va istirohat bog'larida sayr-sayohatlar</li> </ol>
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Aholi o'rtasida turizmni tashkil qilish to'g'risida talabalarga to'liq tushuncha berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, baxs-munozara
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

#### Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talaba</i>
Tayyorgarlik bosqichi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Savollar va oraliq xulosalarni tayyorlaydi (1-ilova), taqqoslash va munozarani davom ettirish uchun qo'shimcha misollar ishlab chiqadi (2-ilova).</li> <li>2.Munozarali ma'ruzani tashkil etish va olib borish ketma-ketligini loyihalashtiradi: Munozaraga qiziqtiruvchi va jalb qiluvchi savollarni kirgizish ketma-ketligini aniqlaydi;</li> </ol>	

	Umumlashtirish va xulosa qilish zarur bo'lgan asosiy holatlarni ajratadi; Yakuniy xulosalarni shakllantiradi.	
<b>I. Kirish bosqichi</b> (10 daqiqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2.Ma'ruza mashg'uloti munozara shaklida o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi. «Munozara ishtirokchilari uchun eslatma»ni eslatadi.	Tinglaydilar.
<b>II. Asosiy bosqich</b> (60 daqiqa)	2.1.Xalqaro olimpiya qo'mitasining ahamiyati haqida qisqacha ma'lumot beradi. 2.2.Talabalarga o'z fikrlarini bildirish-larini taklif qiladi. Ma'ruzaning rejasi asosida savollar mazmunini jamoaviy muhokama etishga undaydi va tashkillashtiradi. 2.3.Jamoaviy muhokama jarayonini boshqaradi: - savollar beradi (2-ilova); -fikir bildirishlariga nisbatan qiziquvchanlikni namoyon qiladi; -muhokamaning mantiqan yoritilishini diqqat bilan nazorat qiladi; -munozara jarayonida ayrim ishtirokchilarning javoblarini to'ldiradi va umumlashtiradi. To'g'ri javoblarni rag'batlantiradi va noto'g'ri to'liq bo'lmagan javoblarni izohlaydi; - umumlashtirilayotgan va xulosa qilinayotgan mavzuning asosiy qoidalarini aniqlashtiradi. 2.4.Mavzuning savollari muhokamasini qisqa umumlashtirish bilan rejaning dastlabki uchta savoliga yakun yasaydi.	Ma'ruza va qo'shimcha ma'lumot mazmunini eshitadilar.  Fikrlarini bildi-radi, savollar beradi, munozarada ishtirok etadi. Ishtirokchilar mavzu savollarining mazmunini jamoaviy muhokama qiladilar, munozara qiladilar, savollarga javob beradilar.
<b>III. Yakuniy bosqich</b> (10 daqiqa)	3.1.O'quv mavzusining mazmunini muhokamasi bo'yicha xulosalar qiladi: - asosiy savollarni qisqacha, baho bermasdan ajratadi va strukturaga soladi. Bunda faqat ko'pchilik ishtirokchilar fikriga to'g'ri kelganlarini ajratadi. Ko'rib chiqilmagan, hal etilmagan reja savollarini eslatadi. - munozara jarayonida qo'yilgan savollar javoblari mazmuni bo'yicha xulosalarni shakllantiradi; - ma'ruza mashg'ulotining natijasiga umumiy baho beradi. 3.2.Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) mavzuning rejasidagi keyingi uchta savollarini o'rganib kelish; (2) nazorat savollariga og'zaki javob berish (3-ilova).	Eshitadilar.  Vazifani yozib oladilar.

**O'quv topshirig'i**  
**BBB jadvalini to'ldiring**

<i>N<sup>o</sup></i>	<i>Mavzudagi savollar</i>	<i>Bilaman</i>	<i>Bilishni</i>	<i>Bilib</i>
----------------------	---------------------------	----------------	-----------------	--------------

			<i>xohlayman</i>	<i>oldim</i>
1.	Turistik tayyorgarlikda qo'yiladigan talablarni bilasizmi?			
2.	Turistik sayoxatlarning rajasining mazmunini aytib bering			
3.	Sayoxatlarni tashkil qilishda o'qituvchining rolini gapirib bering?			
4.	Turizmni taktikasi deganda qanday tushunasiz?			
5.	Turizm texnikasi deganda qanday tushunasiz?			

<b>4-MAVZU</b>	<b>TURIZMDA TOPOGRAFIK BILIMLAR BERISH</b>
----------------	--

**4.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi**

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 69</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Ma'ruza – anjuman
<i>Mavzu rejasi</i>	1. Topografiya haqida tushunchalar 2. Joylarni chamalab toppish usullari 3. Sayohat yo'llaridan (marshrut) namunalar
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Turizmدا topografik bilimlarni berishdan iborat.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Aqliy hujum, namoyish etish, zigzag texnikasi savol-javob, munozara, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, dokladlar, kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari

**Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	Referat mavzularining ro'yhatini aniqlaydi (1-ilova). Mavzularni dokladchilar tomonidan tanlab olinishini, hamda har bir dokladchiga taqrizchi tayinlanishini tashkil qiladi. Xamma talabalarga ma'ruza matnini o'rganib chiqishni, rejalar bo'yicha savollar tayyorlash vazifasini beradi va mustaqil tayyorlanishlari uchun adabiyotlar ro'yxatini taqdim qiladi.	Mavzu tanlab oladilar va mashg'ulotga tayyorlanadilar. Dokladchilar referat rejasini tuzadilar. Har bir mavzu bo'yicha savollar tayyorlaydi-lar va zarur adabiyotlar ro'yxatini yozib oladilar.
Taqdimotlarning tuzilishi va ko'rinishini muhokama qiladilar		
<b>I.</b> Kirish bosqichi (5 daqiqa)	1.1. Ma'ruza mavzusini e'lon qiladi. O'quv mashg'ulotining shakli va o'tkazilish tartibini eslatadi. 1.2. Doklad qiluvchilar va taqrizchilar bilan tanishtiradi. 1.3. Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini e'lon qiladi (2-ilova). 1.4. Taqdimotlar reglamentini aniqlaydi-lar (3-ilova)	Tinglaydilar.
<b>II.</b> Asosiy	2.1. Birinchi dokladchiga so'z beradi. Material	Tayyorlangan doklad

<p>bosqich (65 daqiqa)</p>	<p>mazmunining mantiqan bog'liqligini, bayon etilish usuli va talabalar munosabatini kuzatadi. Talabalar tomonidan savol berishni taklif qiladi. Savollar beradi, dokladning asosiy mohiyatini aniqlashtiradi.</p> <p>2.2.Taqrizchilarga so'z beradi va talabalarga savollar berishni taklif qiladi. Asta-sekin o'quv mashg'ulotini munozara shakliga o'tkazgan holda, doklad mazmunini jamoaviy muhokama qilishni taklif qiladi.</p> <p>2.3.Ma'ruza mazmunining talabalarga qay darajada tushunarligini (dokladchilarga berilayotgan savollar mazmuni va savollarga berilayotgan javoblardan kelib chiqib) baholaydi.</p> <p>Talabalarga «munozara ishtirokchisi uchun eslatma»ni eslatadi va munozara boshlanishini e'lon qiladi (4-ilova). Bildirilayotgan fikrlarga nisbatan demokratik yondashish va faollik, qiziquvchanlikni namoyish qiladi. Ishonchli muloqot tonini qo'llaydi.</p> <p>2.4.Qisqacha umumlashtirib dokladga yakun yasaydi. Dokladning asosiy mohiyatini, munozara, muhokama natijalarini qayd qiladi.</p> <p>2.5. Keyingi doklidlarni ham shu yo'sinda muhokama qiladilar.</p>	<p>bo'yicha so'zga chiqadi, berilgan savollarga javob beradi.</p> <p>Taqrizchi o'z fikrini bildiradi, savollar beradi. Jamoa bo'lib doklad mazmunini mu-hokama, munozara qiladilar.</p> <p>Munozara qiladilar.</p>
<p><b>III.</b> Yakuniy bosqich (10 daqiqa)</p>	<p>3.1.Anjuman natijalari yuzasidan xulosa qiladi, mavzuga yakun yasaydi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mavzu bo'yicha yakuniy xulosani shakllantiradi;</li> <li>- doklad qiluvchilar va mashg'ulot ishtirokchilarining tayyorgarligini, munozara, muhokama jarayonidagi faolligini baholaydi va baholarni e'lon qiladi;</li> <li>- ma'ruza-anjuman mashg'uloti natijalariga umumiy baho beradi.</li> </ul> <p>3.2. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) nazorat savollariga og'zaki javob berish (5-ilova); (2) egallangan bilim va tushunchalar asosida BBB jadvalini to'ldirish.</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

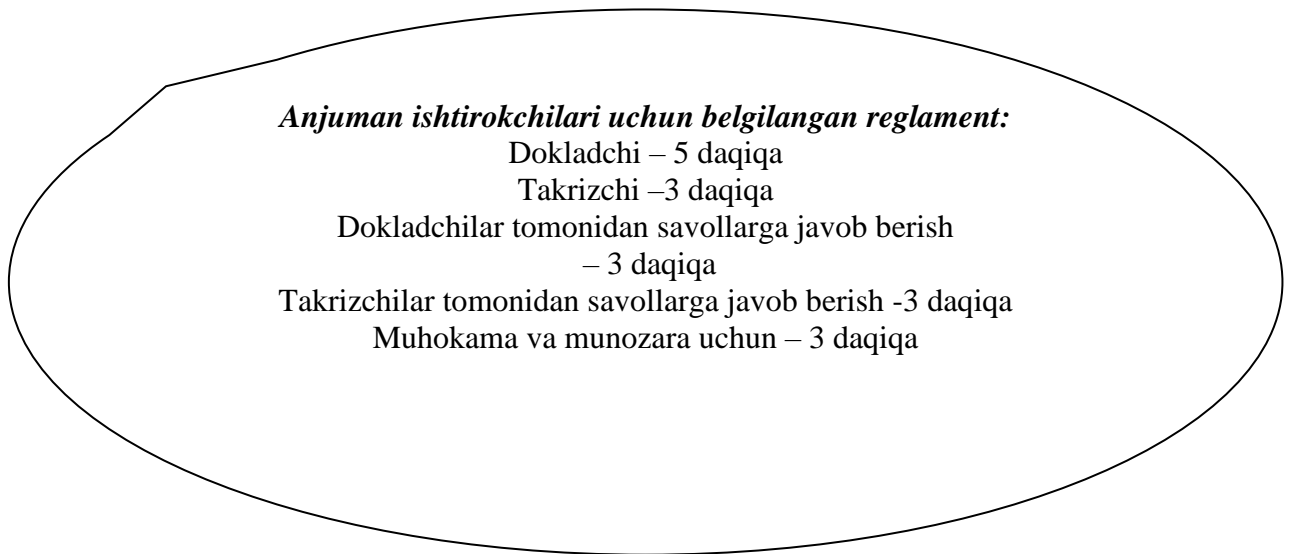
1-ilova (4.1.)

***Munozara ishtirokchilarini baholash mezonlari***

<b><i>Baholash mezonlari (ballda)</i></b>	<b><i>Doklad qiluvchilar</i></b>			
<p>1.Doklad mazmuni: - dolzarbligi; - bayon qilinishining tushunarligi, izchilligi va mantiqiy bog'liqligi; - xulosaning aniq shakllantirilishi.</p> <p>2.Foydalanilayotgan ma'lumotning yangiligi</p> <p>3.Taqdimotda qo'llanilgan vositalar</p> <p>4. Reglamentga rioya qilish</p>				

<b>Jami:</b>				
	<b>Taqrizchilar</b>			
1. Dokladni yangilik bila to'ldirganligiga 2. Dokladning kuchli va bo'sh tomonlarini aniq ko'rsatganiga				
<b>Jami:</b>				

3-ilova (4.1)



4-ilova (4.1)

<b>Munozara ishtirokchisiga eslatma</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Munozara munosabatlarni hal etish emas, balki muammolarni echimini hamkorlikda topish metodidir.</li> <li>2. Boshqalar xam fikr bildirishlariga imkoniyat yaratish uchun uzoq gapirma.</li> <li>3. Aqlli fikrlaring maqsadga etishi uchun so'zlaringni taroziga sol, o'ylab, so'ngra gapir, xis-tuyg'ularingni nazorat qil.</li> <li>4. Taqrizchi va opponent fikrini tug'ri tushunishga harakat qil. Uning fikrini hurmat qil.</li> <li>5. Faqat munozara mavzusi bo'yichagina, aniq fikr bildir.</li> <li>6. O'z taqdimoting bilan kimgadir yoqishga yoki aksincha xafa qilishga urinma.</li> </ol>

<b>5-MAVZU</b>	<b>TURIZMDA GIGIENA VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM</b>
----------------	---

### 5.1. Ma'ruzada ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 10-25</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Aniq vaziyatlarni hal etish ma'ruzasi
<i>Mavzu rejası</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turizmda tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor nazorati</li> <li>2. Turizmda gigienaga rioya qilish</li> <li>3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish</li> <li>4. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish</li> <li>5. Turistlar hayotida suvga cho'kish xollari bulib turadi</li> </ol>
<b>Mashg'ulotning maqsadi:</b> Turizmda gigiyena va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish haqida ma'lumotlar talabalarga tushuntiriladi.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Ma'ruza, tezkor so'rov, aqliy hujum, namoyish etish, chizmalı organayzerlar texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, vaziyatli topshiriqlar, (tarqatma material), kompyuter texnologiyalari, chizmalı organayzerlar.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob, reyting tizimi asosida baholash, nazorat savollari va vazifalar.

### Ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	1. Guruhlar ishiga mo'ljallangan vaziyatli topshiriqlar tayyorlaydi. 2. O'qib o'rganishlari uchun ma'ruza matnlarini beradi. Tayyorgarlik ko'rib kelishlarini aytadi.	
<b>I. Kirish bosqichi (5 daqiqqa)</b>	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi, o'qitish natijalarini, mavzuning rejasini e'lon qiladi. 1.2. Ma'ruza mashg'uloti noan'anaviy tarzda o'tishini aytadi va faoliyatning asosiy xususiyatlarini tushuntiradi ya'ni mashg'ulot muammoli vaziyatlarni hal etish tamoyili asosida o'tkazilishini uqtiradi.	Tinglaydilar. Yozib oladilar.

	1.3. Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi. Guruh olgan bahoni shu guruh ishtirokchilarining barchasiga qo'yilishini aytadi (maks.ball 2) (1-ilova).	
<b>II. Asosiy bosqich</b> (70 daqiqa)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov o'tkazadi (2-ilova). 2.2.Ekranda slaydlarni namoyish etib, mavzuning rejadagi savoli asosida tushuntiradi. 2.3. Faollashtirish maqsadida savol bilan murojaat qiladi.  2.6.Talabalarni 3 ta guruhlariga bo'ladi. Aniq vaziyatli topshiriqlarni beradi. Uni bajarish yo'l-yo'riqlarini tushuntiradi (3-ilova). Guruhlar ishini kuzatadi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi.  2.7.Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Taqdimot uchun har bir guruhga 5 daqiqa, muhokamaga 5 daqiqa ajratilishini aytadi.	Savollarga javob beradi.  Eshitadilar, zarur ma'lumotlarni yozib boradilar. Qiziqtirgan masalalar yuzasidan savollar beradilar.  Mulohaza qiladi, fikr almashadi va savollarga javob beradi. Eshitadilar va zarur ma'lumotni yozib oladilar.  Eshitadilar, yozib boradilar. Guruhda faoliyatni tashkil qiladi. O'zaro fikr almashadi, vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini izlaydi. Berilgan savollarga javob berib, o'z ishlarini asoslaydi
<b>III. Yakuniy bosqich</b> (5 daqiqa)	3.1.Mavzuning dastlabki uchta savolini umumlashtiradi va yakun yasaydi. 3.2. Guruhlar ishini faollik darajasini qayd qilib, ish natijalarini baholaydi. Baholarni e'lon qiladi. 3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).	Vazifani yozib oladi.

1-ilova (5.1)

### *Talabalarni baholash mezonlari ko'rsatkichlari*

<i>Guruh</i>	<i>Baho</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>		
		<i>Ma'lumot-ning to'raligi</i>	<i>Guruh ishtirokchilarining faolligi</i>	<i>Misollar keltirilgan</i>
	<i>Baho</i>	<i>5</i>		
1.				
2.				
3.				

### *Guruhlariga qo'yilgan ballar ko'rsatkichlari*

<i>Guruh</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>Baho</i>
--------------	----------	----------	----------	-------------



1.				
2.				
3.				

<b>6 –MAVZU</b>	<b>TURIZMDA BOSHQARISH VA JAMOATCHI KADRLAR TAYYORLASH</b>
-----------------	--

### 6.1. Ma’ruzada ta’lim texnologiyasi

<i>O’quv soati: 2-soat</i>	<i>Talabalar soni: 60</i>
<i>O’quv mashg’ulotining shakli</i>	Mavzuviy – ko’rgazmali ma’ruza
<i>Mavzu rejasi</i>	1. Turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar 2. Jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatlari 3. Jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublarda turizm tashkilotchilarini tayyorlash tartibi 4. Turizm tashkilotlari va sport uyushmalarida instruktor-kadrlarni tayyorlash usullari
Mashg’ulotning maqsadi: O’zbekistonning turistik marshrutlari haqida bilimlar berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o’rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o’rgatish. Fan bo’yicha talabalarda aniq ko’nikmalar hosil qilish.	<i>O’quv mashg’ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o’rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o’rgatish.  Fan bo’yicha talabalarda aniq ko’nikmalar hosil qilish.
<i>Ta’lim metodlari</i>	Ma’ruza, savol-javob, suhbat, o’zaro o’qitish metodi, klaster, insert texnikalari
<i>Ta’lim vositalari</i>	Ma’ruza matni, kodoskop, slaydlar, format qog’ozlari, markerlar, skotch, chizmalı organayzerlar, asosiy ma’lumot va tayanch tushunchalardan iborat ma’ruza matnlari (tarqatma material).
<i>Ta’lim shakllari</i>	Frontal, jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O’qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo’ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Og’zaki nazorat, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

### Ma’ruza mashg’ulotining texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O’qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
<b>I. Kirish bosqichi</b> (10daqiq)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, kutilajak natijalarini e’lon qiladi. 1.2. O’quv mashg’ulotining shakli va baholash mezonlarini tushuntiradi (1-ilova). 1.3. Mavzu bo’yicha ma’ruza matnlarini tarqatadi (har bir talabaga). 1.4. Mavzuning rejasi va asosiy tushunchalarini eshittiradi va qisqacha izoh beradi.	Tinglaydilar.    Mavzu nomini va rejasini yozib oladilar.
<b>II. Asosiy</b>	2.1. Berilgan savollarga o’ylab javob berishlarini	

bosqich (60 minut)	<p>taklif qiladi: Tezkor so'rov o'tkazadi. So'rov o'tkazish jarayonida talabalarni yo'naltiradi, javoblarni aniqlashtirib to'ldiradi.</p> <p>2.2. Talabalarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi. Har bir guruh o'tilayotgan mavzuning bir rejadagi savoli bo'yicha «ekspert» bo'lib, o'zgalarga ham o'rgatishini tushuntiradi.</p> <p>2.3. Guruhlarga ekspert varaqlarini tarqatadi va faoliyatlarini tashkil qiladi (2-ilova).</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Yo'naltiruvchi, maslahatchi sifatida ishtirok etadi. Javoblarni aniqlashtiradi, to'ldiradi, izoh beradi va tuzatishlar kiritadi.</p> <p>2.5. Taqdimot yakunida talabalar diqqatining mavzuning asosiy tomonlariga qaratib, har bita masala bo'yicha qisqacha xulosalar qiladi.</p>	<p>Savollarni muhokama qilib, ularga javob beradi.</p> <p>Guruhlarni faoliyatni tashkil qiladilar. Matnlarini o'qib, savollarga javob topadilar. Ma'lumotni muhokama qilib, fikr almashib, sistemalashtiradilar. Tayyor ma'lumotni taqdim etish uchun chizmalı organayzerlar ishlab chiqadi. Guruh sardorlari tayyor ma'lumotlarni taqdim etadilar. Boshqa guruh a'zolarining bergan savollariga javob beradi.</p>
<b>III.</b> Yakuniy bosqich (10 minut)	<p>3.1. Mavzuni umumlashtiradi, umumiy xulosalar qiladi, yakun yasaydi.</p> <p>3.2. Guruhlarga o'zaro qo'ygan baholarini e'lon qilishni taklif qiladi. Natijalarni sharhlaydi.</p> <p>3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) nazorat savollariga og'zaki javob berish (3-ilova); (2) qo'shimcha adabiyotlardan mavzuga tegishli bo'lgan yangi ma'lumotlarni to'plash.</p>	<p>Eshitadilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

3-ilova (6.1)

Insert jadvalining tuzilishi va uni to'ldirish qoidasi bilan tanishadilar.

**Insert** jadvali:

- ma'lumotlarni sistemalashtirishni (mustaqil o'qish/ ma'ruza eshitish jarayonida olingan), uni tasdiqlash, aniqlashtirish yoki rad etish; qabul qilinayotgan ma'lumotning tushunarligini nazorat qilish, avval egallangan ma'lumotni yangisi bilan bog'lash qobiliyatlarini shakllantirishni ta'minlaydi;

- o'quv ma'lumotini mustaqil o'rgangandan so'ng qo'llaniladi.

O'qish jarayonida olingan ma'lumotlarni individual holda sistemalashtiradilar; Matnda qo'yilgan belgilar asosida jadval ustunlarini to'ldiradilar:

- haqidagi bilimlarimga javob beradi;

«-» - haqidagi bilimlarimga qarama-qarshi;

+ - yangi ma'lumotlar

? – tushunarsiz (aniqlashtirish, to'ldirishni talab qiladi) ma'lumot.

**Insert jadvali**

	+	-	?

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**TURIZM VA UNI O'QITISH  
METODIKASI  
fanidan  
MA'RUZA MATNLARI**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

**Namangan – 2019**

## **KIRISH**

Mustaqil O'zbekistonda turizm xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy-madaniy, siyosiy, iqtisodiy va tarbiyaviy jarayon sifatida mavjuddir.

O'zbekiston Respublikasi turizmni rivojlantirishga qaratilgan Davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri bolalar va yoshlar sayohati uchun sharoit yaratish bilan birga, kadrlar tayyorlashda turizmning ahamiyatini yanada yaxshilashga qaratilgan. O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (yangi tahriri 2000 y 26 may, 2015 y 4 sentyabr) va 2019-yil 18-iyulda qabul qilingan «Turizm to'g'risida»gi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 5-yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qator Farmonlari, qarorlari, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan ko'plab qaror va Nizomlar hamda O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari O'zbekistonda turizmni rivojlantirishning va turizm ta'limining tashkiliy-huquqiy asosini tashkil etadi.

Turizm mustaqil fan sifatida Respublika Oliy o'quv yurtlari tarkibidagi jismoniy madaniyat fakultetlari, pedagogika kollejarining jismoniy tarbiya bo'limlarida o'qitiladi. Shuningdek, maktabgacha tarbiya pedagogikasi, boshlang'ich ta'lim pedagogikasi va o'qituvchilar tayyorlovchi fakultetlar, kollejlarda turizmning nazariy bilimlar hamda amaliy mashg'ulotlari haqida tushunchalar beriladi.

Hozirgi zamon turizmi bo'yicha kadrlar tayyorlovchi turizm fakulteti va turizm kollejarining o'quv rejalarida asosan xorijiy sayyohlar va mahalliy sayyohlarning tarixiy-madaniy joylarga sayr (ekskursiya) qilishi, ularning tashkiliy faoliyatlari, madaniy xizmat xo'jalik ishlari, moddiy-texnik ta'minot kabi murakkab faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishga asosiy e'tibor berilmoqda. Bu jarayonlar albatta

tabiiy bir hol hisoblanadi. Chunki, xalqaro turizmning mazmunlari, shakllari va tashkiliy yo'llari shuni taqozo etadi.

Mazkur o'quv qo'llanma 5112000 – Jismoniy madaniyat bakalavriat yo'nalishi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, turizmni rivojlantirishni muhim ijtimoiy hodisa va mamlakat aholisini jismoniy sog'lomlashtirishning o'ziga xos vositasi sifatida nazariy jihatlari yoritilgan, jismoniy madaniyat harakati amaliyotida turistik faoliyatni joriy etishning tashkiliy va uslubiy asoslari, ko'plab boshqa muammolarni hal qilishda turizm vositalari odam uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirish mexanizmi tushuntirilgan (o'quv, ta'lim, sog'liqni saqlash va sport). O'quv qo'llanmada turistik faoliyatning shakllari va usullarining xilma-xilligi, ularning jismoniy tarbiya tizimining boshqa vositalari bilan aloqalari yoritilgan. Turizm bilan bevosita bog'liq bo'lgan ijtimoiy foydali tadbirlarni tashkil etish va o'tkazishga alohida e'tibor qaratilgan. Umuman olganda, qo'llanmaning mazmuni kelajakdagi jismoniy tarbiya mutaxassislari turli xil turizm texnikasini o'qitish usullari asoslari bilan tanishishi, o'z o'quvchilariga bilim berishni o'rganishi va ommaviy turizm tadbirlarini turli yoshdagi va har xil jismoniy tayyorgarlik darajasidagi odamlar bilan mustaqil ravishda nisbatan yuqori darajada tashkil etish ko'nikmalarini egallashini ta'minlashga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya tizimining ko'plab boshqa vositalaridan farqli o'laroq, turizm sayohatlar va sayohatlar ishtirokchilarining xavfsizligini ta'minlash zarurati bilan bog'liqligini hisobga olsak, qo'llanmada sayyohlik faoliyatida xavfsizlikni maksimal darajada oshiradigan tegishli bilim, qoidalar va texnikalar aks ettirilgan.

Shu asnoda biz tomonimizdan yaratilgan «Turizm va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanmasi jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun muvaqqat o'quv dasturiga muvofiq xorijiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.

O'quv qo'llanmaning yaratilishida asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashr etilgan E.Yu.Daurenov, S.R.Daurenova hamda R.A.Qosimovalarning ilmiy-nazariy va uslubiy ma'lumotlari hamda xorijda yaratilgan o'quv qo'llanmalar asos bo'lib xizmat qildi.

# **1-MAVZU: TURIZMNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

## **Reja:**

1. Turizmning jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsifi
2. Fanning maqsadi va vazifalari
3. O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi
4. Mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2019)
5. O'zbekiston xalqaro turizm maydonida

### **1.1. Turizmning jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsifi**

Turizm aholining uyg'un rivojlanishi, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va zamonaviy insonni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashning muhim vositasi bo'lib xizmat qiladi. Turizmni ijtimoiy hodisa sifatida rivojlantirishning dolzarbligi odamlarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga, mamlakat aholisi uchun mazmunli dam olishni ta'minlashga qaratilgan boshqa vositalar qatoriga kiritilishi bilan ko'rinadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 5-yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi Farmonining 2-ilovasida 2019 - 2025-yillarda O'zbekiston Respublikasida turizm sohasini rivojlantirish Konsepsiyasini amalga oshirish bo'yicha 2019-yilga mo'ljallangan chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilgan. Unda mamlakatda sport turizmining bugungi kundagi holatini tahlil qilish, sport turizmini yanada rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash bo'yicha chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan.

Huddi shu yo'nalishda, jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida odamlarni jismoniy sog'lomlashtirishning eng ommabop va arzon vositalaridan biri sifatida turizmning ahamiyati katta ekanligini ham aytishimiz mumkin.

Turizmga bunday e'tibor bejiz emas. Jamiyatni rivojlantirishning qoidalaridan biri har tomonlama rivojlangan barkamol shaxsni tarbiyalashdir, bu esa insonning ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish qobiliyatini diversifikatsiyalash maqsadida turli faoliyat sohalarida ishtirok etish zarurligini belgilaydi. Turizmni shaxsni tarbiyalashning faol vositasi sifatida qo'llash insonga zarur bo'lgan hayotiy ko'nikmalarning shakllanishiga, uning harakat qobiliyatini yaxshilashga, axloqiy-



irodaviy va intellektual fazilatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. Bundan tashqari, turizm turli xil ijtimoiy foydali ishlarda ishtirok etuvchilarni jalb qilishni o'z ichiga oladi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya - uzluksiz ta'limning ajralmas tarkibiy qismi - insonning barkamol shaxs sifatida shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining barcha vositalari, shakllari va usullari jismoniy tarbiyaning insonning mehnat va mudofaa faoliyati amaliyoti bilan dialektik aloqasini ta'minlashga, jismoniy tarbiya bo'yicha chora-tadbirlar sog'lomlashtirishga, har tomonlama barkamol rivojlangan shaxsni tarbiyalashga yo'naltirilishi kerak. Yuqorida aytib o'tilganlardan ma'lumki, turizmni qisqa muddatli ko'ngil ochish deb bo'lmaydi, avvalambor insonning shaxsiy manfaatlarini, aqliy, mehnat, axloqiy va estetik ta'limdan ajratgan holda qondirish.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, insonning jismoniy tarbiyasining umumiy uzoq muddatli tizimida to'g'ri jismoniy kamolotga faqat turizm orqali erishib bo'lmaydi. Turizm bilan shug'ullanish faqat ushbu tizimning boshqa vositalari: o'yinlar, gimnastika, sport bilan bog'liq holda foyda keltiradi.

Turizm jismoniy tarbiya tizimida maxsus guruhga ajratilgan, chunki bu boshqa turlarga nisbatan ko'proq har bir inson hayotida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga imkon beradi.

Shunday qilib, turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida tabiiy qo'llanilish bilan tavsiflanadi. U turli xil shakldagi va tarkibidagi turli xil harakat faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu kam uchraydigan joylarda katta masofani oqilona bosib o'tish, tabiiy sharoitlarda jamoaviy sa'y-harakatlar bilan amalga oshiriladigan harakatlardir. Ularning maqsadi esa ta'lim, tarbiya, sog'liqni saqlash va sportga oid vazifalarni hal qilishda shaxsga uning ishlab chiqarish, harbiy va maishiy faoliyatda zarur ko'nikmalarini shakllantirish bo'ladi.

Turizm ta'lim, tarbiya, sog'liqni saqlash va sportga oid vazifalar umumiy vazifalar toifasiga kiradi, ya'ni ularni hal etish birdamlikda amalga oshiriladi va o'quvchilarning yoshi va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq emas. Masalan, sayohat paytida, ta'lim vazifasi har bir ishtirokchiga jamoadan ta'sir

qilish orqali to'g'ridan-to'g'ri hal qilinadi, ya'ni jamoaviylik, shaxsiy manfaatlarining jamoat manfaatlariga bo'ysunishi shakllanadi; bundan tashqari, lager sharoitida harakat qilish davomiyligi, jismoniy mashqlar asta-sekin o'sib boradi, insonning chidamliligi va ixtiyoriy fazilatlarini paydo bo'ladi.

Sayohatlar davomida ta'limiy vazifalar bilan bir qatorda tarbiyaviy vazifalar ham hal etiladi.

Bu sayohatlar oldidan olingan o'lkashunoslik, tabiiy tarix, topografiya bo'yicha bilimlarni bilimlarni birlashtirishni anglatadi, ya'ni bunda nazariya amaliyot bilan tasdiqlanadi. Sayohat sharoitida ko'nikma va malakalarni shakllantirish metodikasi bo'yicha bilimlar ham yaxshilanadi.

Sog'liqni saqlash muammosi jismoniy yuklama va faol dam olishning maqbul rejimiga rioya qilgan holda, tabiiy omillarning tananing barcha funktsiyalariga ijobiy ta'siridan foydalangan holda, shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilgan holda to'g'ri tashkil etilgan yo'nalish yordamida hal qilinadi.

Vaqtivaqti bilan muntazam ravishda yugurish yoki suzish bilan shug'ullanadigan odamlarga sayohat qilish, insonni jismoniy yuklamaga moslashtirishning yomon oqibatlarini bartaraf etishga imkon beradi. Adaptatsiya, xuddi shu jismoniy yuklamani uzoq vaqt davomida bajarish natijasida tanada yangi moslashuvchan siljishlar paydo bo'lishi jarayoni to'xtashi bilan izohlanadi. Bunday holda, biz odamni ayni paytda ma'lum jismoniy yuklama bilan bog'liq biroz boshqacha faoliyat turiga vaqtincha yo'naltirishga muhtojmiz. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan odamning davriy sayohati uning tanasini jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishiga yordam beradi.

Umuman olganda, turizm sport vazifalariga kelsak, uchta fikrni ta'kidlash kerak. Birinchidan, turizm faoliyati har qanday sportda zarur bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishga yordam beradi. Ikkinchidan, ular turizm texnikasi bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish uchun maxsus tayyorgarlikni ta'minlaydi. Uchinchidan, turistik paxodlar sport tasnifi bilan tartibga solinadi, bu esa o'z navbatida o'z ishtirokchilarining tegishli sport tayyorgarligini talab qiladi,

ya'ni sport tasnifi turizmدا maksimal yuklanish printsiptini amalga oshirishga yordam beradi.

Turizmdagi xususiy vazifalar, maqsadga qarab, ma'lum bir sayohatga maxsus tayyorgarlik bilan bog'liq. Masalan, O'zbekistonning tarixiy joylariga sayohat qilish tarixiy obidalar va yodgorliklar bilan to'yingan yo'lni tanlash uchun maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bunday holda, taklif etilayotgan sayohat doirasida sodir bo'lgan tarixiy voqealar haqida ma'lumot olish uchun ko'plab adabiy manbalarni o'rganishni talab qiladi. Yo'nalishda ushbu ma'lumotlar ishtirokchilarning yo'naltirilgan qidiruv ishlari natijasida to'ldirilishi kerak. Sayohatdan keyin arxiv hujjatlarini izlash ma'lum tarixiy voqealarning ahamiyati to'g'risida yanada yaxlit g'oyalarni yaratishga yordam beradi. Shunday qilib, O'zbekistonning tarixiy joylariga sayohatlar yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi.

O'quv turistik sayohatlari turizmning texnikasi va taktikasi bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, joy tanlash va tunash uchun joy tayyorlash, ovqat pishirish uchun tegishli shart-sharoitlarni talab qiladi, ya'ni ular ishtirokchilar orasida bunday ko'nikmalarni shakllantirish muammolarini hal qiladi, bu kelajakda ularga sayyohlik tadbirlarini mustaqil ravishda tashkil etish va o'tkazishga yordam beradi.

Murakkab toifadagi sayohatlar ularning ishtirokchilarini oldindan tayyorgarligi bilan bog'liq. Turistik uskunalarni sinash maqsadida ba'zi qiyin sayohatlar amalga oshiriladi. Alohida turistik ekspeditsiyalarda milliy iqtisodiy vazifalar hal etiladi (borish qiyin bo'lgan hududlardagi muzliklar, o'simlik va hayvonot dunyosini o'rganish, xaritalarni tuzish va yangilash, meteorologik kuzatuvlar).

Turizm o'zining maqsad va vazifalariga to'la mos kelishi uchun uni hodisa sifatida tartibli ko'rib chiqish kerak. Gap turizmning nazariy, tashkiliy va uslubiy jihatlari haqida ketmoqda. Ular "Turizm va o'qitish metodikasi" yagona butun fanga birlashtirilgan. Turizm hodisa sifatida o'ziga xos hodisalar tizimidir, bunda

uning tarkibiy qismlari sifatida mafkuraviy, tabiatshunoslik, ilmiy, uslubiy, tashkiliy va boshqaruv, dasturiy va me'yoriy asoslarni ajratish mumkin.

Turizm – reja asosida oldindan mo'ljallangan sayohat, ekskursiya, paxod, toqqa chiqish va sayrlardan iboratki, bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi. Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratish maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi. Turistik sayohatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy - estetik hislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyli va amaliyli bilan farqlanadi. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Hayotiy-amaliyli xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlari va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relyefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.

6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o'rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar katnashchilari o'zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo'lgan kishi bo'lishi shart. Turizmda rahbarning o'ziham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma'lum qo'shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o'rganadi, jihozlarni ko'rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi. Sayohat katnashchilari yosh sayyohlar bo'lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo'lmagan mutaxassis yo'riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg'ulotlarining asosiy formasi poxoddir. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo'lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi. Mashg'ulotda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to'siqlardan oshishlarning hammasi o'zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to'siqlardan o'tish, yuk ko'tarishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borish tavsiya etiladi. Tarbiya jarayonida qo'llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko'ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo'llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig'may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o'yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

## **1.2. Fanning maqsadi va vazifalari**

Turizm ilmiy va o'quv fan 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 ilmiy yo'l bilan o'rganiladi. Olingan natijalar esa shu predmet orqali o'quv guruhlarini, komandalarda va havaskor turistlar faoliyatida tatbiq qilinadi va sinab ko'riladi.

Turizm ham o'quv dars sifatida o'tkaziladi. O'quv jarayonida talabalar pedagogikasining barcha jabhalaridagi kabi demokratik tarbiyaning tarkibiy qismi

bo'lgan jismoniy tarbiya; uning maqsad va vazifalari bilan tanishadilar. Davlat o'quv rejasiga ko'ra turizm jismoniy tarbiya institutlarida va pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlarida maxsus kurs sifatida o'tiladi. Yuqori kurslarda esa sport mahoratini oshirish, fakultativ yoki to'garak shakllarida (seksiya formalarida) tashkil qilinadi. O'quv dasturlarida turizmning forma va metodlari, maktab o'quvchilari bilan turistik tadbirlarini tashkil qilish usullari, turistik sayohatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jihozlar, oziq-ovqatlar, dori-dormonlar hamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordami ko'rsatish tadbirlari, topografiya bilan talabalarni tanishtirish ko'zda tutiladi. Dastur, shuningdek o'lkani o'rganish, jamoat joylarida foydali xizmatlar ko'rsatish, tabiatni muhofaza qilish, turli qidiruv ishlarini olib borishga doir materiallarini ham o'z ichiga oladi. Dastur talablariga asosan 1-8 kunlik sayohat tashkil qilish, 130 kilometrli masofani (piyoda yurish turizmida) piyoda o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashg'ulotlar o'tkazish mo'ljallangan. Barcha mashg'ulotlardan keyin turizm bo'yicha sinov o'tkaziladi. Sinovda nazariy bilimlar suhbat tariqasida mustahkamlanadi.

Aholini ayniqsa o'quvchi yoshlarni o'z o'lkasini sevib o'rganish, jismoniy hamda jamoaviy ruhda tarbiyalanish, jismonan sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash turizmning asosiy maqsadi qilib qo'yilgan.

Turizm va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishdan maqsad – oliy ta'limga qo'yilgan zamonaviy talablarga asosan mahoratli kadrlarni turizm fanidan bilimlarini oshirish. Oliy o'quv yurtlarida turizm fani bo'yicha chuqur bilim va malakaga ega bo'lishlari.

Turizm va uni o'qitish metodikasi fanining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Bo'lajak mutaxassis kadrlarni turizmning forma va metodlari bilan qurollantirish.

2. Talabalarda, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, maktab, bolalar muassasalari, aholi turar joylari, mahallalarda, ishlab chiqarish karxonalarida turistik ish formalarini tashkil etish malakalarini hosil qilish.

3. Dasturdagi barcha materiallar bilan qurollantirish.

4. Nazariy, amaliy mashg'ulotlar va turistik paxodlarda talabalarini jismoniy chiniqtirish, turistik talablarni bajartirish.

Jismoniy tarbiya bo'yicha kadrlarni tayyorlashda talabalarga turizm bo'yicha bilim, malaka berish bilan birgalikda mehnat jamoalarida, aholi yashaydigan joylarda, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot va tashviqot qilish, turizmni kishilar hayotida kengroq joriy qilish usullarini o'rgatish, jamoatchilik (kollektivchilik), do'stlik ruhida yashash va ishlash, mehnatsevarlik g'oyalarini singdirish kabi muhim jarayonlarga e'tibor yaratiladi. Mana shu vazifalarga suyangan holda talabalarning turizm bo'yicha bilim ko'nikma va malakalarini sinashda asosan quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Maktab o'quvchilari bilan turistik sayohatlarni uyushtirish nazariyasi va metodlari haqida suhbat. Bunda turizmning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, uning taraqqiyoti hamda turistik ishlarning forma va metodlari yoritiladi va akademik litsey va kasb-hunar kollej hamda maktab o'quvchilarining turizm, uning tashkiliy formalari, o'quvchilarga qo'yiladigan talablar bayon qilinadi. Talabalardan turistik sayohatlar jarayonida olib boriladigan tadbirlar, o'lkani o'rganish materiallari, topografik bilimlar, o'quvchilarni jismoniy tayyorlash va boshqa pedagogik jarayolar haqida to'la bilimga ega bo'lish talab etiladi. Umuman, turizmga doir barcha nazariy bilimlar mustahkamlanadi.

2. Talabalar o'quv yili davomida uyushtirilgan barcha turistik tadbirlarda bevosita qatnashishi, shuningdek, sayohatlar davomida beriladigan barcha topshiriqlarni (navbatchi, komandir, yo'l boshlovchi, sanitar, oshpaz, komendant, xo'jalik mudiri, muxbir va hokazo) bajarishi va bu borada ma'lum malaka hosil qilishi shart.

3. Barcha mashg'ulotlar va turistik sayohatlarda kundalik daftar tutish va unga eng muhim va qiziqarli voqealarni, topshiriqlarni (sayohat taassurotlari, ijro etilgan vazifalar, gimnastika mashqlari kompleksi, tabiat manzaralari, turli musobaqalar, o'simlik va hayvonat dunyosi, joylarning nomi, mehnat ilg'orlari hayoti va hokazolarni muntazam yozib borish ko'zda tutiladi.

4. Uy vazifalarini amaliy va yozma ravishda bajarish (sxema, karta, topografik shartli belgilarni chizish va joylarning tarixini yozish, fotomontaj tayyorlash va hokazo), joylarni rasmga olish.

5. Turistik sayohatlar davomida tashkil qilingan barcha musobaqa va tadbirlarda (joylarni chamalab topish, azimut bo'yicha yurish, arqonda osilib o'tish, birinchi meditsina yordami ko'rsatish, chodirni vaqtida qurish, ovqat pishirish, devoriy gazeta chiqarish, ashula yoki she'r aytish va hokazo) aktiv qatnashish.

6. I-II kurs davomida barcha sayohatlarda faol qatnashish va normativni bajargan holda birinchi kategoriyali turistik sayohatda (130 kilometrli masofani 6-8 kun davomida piyoda o'tish) qatnashib, piyoda yurish turizmi bo'yicha uchinchi razryad normasini bajarish.

7. II-III kurs davomida sayohatlarda faol qatnashish, ularning tashkilotchisi va rahbari bo'lish, turizm bo'yicha jamoatchilik instruktori talablari bilan to'la tinishish va turistik tashkilotchi yoki kichik instruktor unvoni normativini bajarish.

Og'zaki suhbatlar, ma'ruza, seminr mashg'ulotlari sayohat jarayonida o'tkaziladigan amaliy va metodik mashg'ulotlarning materiallari asosida olib boriladi. Amaliy mashg'ulotlarni baholashda talabning o'qituvchi bergan topshiriqlarni qanday bajarganligi, texnik elementlarni qay darajada o'zlashtirganligi, musobaqa (slyot) vaqtida ko'rsatgan natijalarni, uy ishlarining bajarilishi, kundalik tutish, uning sifatini e'tiborga olinadi.

Turizm ixtisosini egallagan talabalar uchun esa alohida turizm bo'yicha maxsus dastur asosida mashg'ulot o'tkaziladi va tegishli unvon, razryadlar beriladi. Shuni qayd qilish kerakki, faqat Belorrussiya davlat Jismoniy tarbiya institutida va bir qator jismoniy tarbiya fakultetlarida turizm bo'yicha maxsus oliy ma'lumot beruvchi kurslar, guruhlar va fakultetlar tashkil qilinmoqda. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ham 1983 yildan boshlab shu sohada yangi bo'lim tashkil qildi. Shuningdek, turizm bo'yicha sport masterlari, razryadli turistlar, instruktorlar, trenerlar va hakamlar tayyorlash faqat ko'ngilli sport jamiyatlari, turistik klublar huzuridagi markaziy yoki quyi seksiyalar, kurslarda amalga



osHIRILMOQDA. O'quvchilar turizmi bo'yicha instruktor kadrlar tayyorlash ishining bugungi ahvoli qoniqarli darajada emas. Shu sababli keyingi yillarda oliy o'quv yurtlarida turizm bo'yicha o'quv soatlarini oshirish, kadrlar tayyorlashni yaxshi yo'lga ko'yish masalalari kun tartibiga qo'yilmoqda. Bu esa kelajakda turizm bo'yicha, maxsus kafedralar, metodika kabinetlari barpo qilishda, muzeylar tashkil qilish, turistik kadrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

### **1.3. O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi**

Turizm sayohat sifatida dam olish, xordiq chiqarish, tabiat manzaralarini tomosha qilish, tarixiy-madaniy obidalarni ko'rish, o'rganish kabi faoliyatlarning mazmun va shakllaridan iboratdir. Bunda eng avvalo ma'naviy-ma'rifiy bilimlarni kengaytirish va jismoniy kamolotni tarbiyalashdek eng murakkab hamda ulug'vor maqsadlar amalga oshiriladi.

Sayohatlarning kelib chiqish va rivojlanish tarixi yer kurrasidagi barcha insonlarning qadimgi ijtimoiy mehnat va turmush madaniyati bilan chambarchas bog'liqdir. Insonlar mehnat qurolini yasash, olov yoqishni kashf etgan davrlarda yovvoyi hayvonlarni ov qilish, yirtqich-vahshiy hayvonlarga qarshi kurashish jarayonlarida qir-adirlar, tog'lar osha yurish-yugurish, tez oqar suvlardan kechib o'tish, yaylovlar, go'zal manzarali joylarda dam olish, tunab qolish, bir necha kunlar poylab yotish kabi hayotiy murakkab faoliyatlarni bajarishga to'g'ri kelgan.

Go'zal manzarali va hayvonlar, parrandalarni ov qilishga qulay bo'lgan joylarga turli xil belgilar (tur: toshlar uyumidan to'la, yog'ochlarni tik qilib o'rnatish, terilarni osib qo'yish, toshlarga chizib rasm solish va h.k.) qo'yib ketish odatga aylangan. Shu asosda turizm (belgi, o'tish joyi, sayohat manzili va h.k.) iborasi va shu sohada xilma-xil madaniy tadbirlar tashkil qilish vujudga kelgan. Ular haqida toshlar qoyasi, g'orlar ichida chizilgan rasmlar, arxeologik qazilmalarda topilgan buyumlar, xalqaro turizm tashkilotlarining so'nggi yillarda nashr etgan ko'pgina yozma manbalari guvohlik beradi.

Yuqorida bayon etilgan voqeliklar, faoliyatlar, manbalar O'zbekiston muhitida mavjud bo'lgan Chotqol-Pskom tizma tog'lari, Nurota va Turkiston-Zarafshon tizma tog'laridagi qoya toshlar, Amir Temur g'ori va boshqa joylardagi

chizilgan rasmlar bunga guvoh desa bo'ladi. Ayniqsa Samarqand shahrining janubidagi (40 km) Omonqo'ton g'ori- dan topilgan odam suyaklari, ba'zi-bir ashyolar bundan 40 ming yillar avval yashagan odamlarning hayoti va sayohatlaridan dalolat beradi.

O'zbekiston va uning atrofidagi hududlarda sayohatlarning mavjudligi, davrlar osha rivojlanishi, ularning mazmun va shakllari boyishi Buyuk ipak yo'li bilan bevosita bog'liqdir.

O'zbekiston xalqaro ekosan-turizm tashkiloti tomonidan 1995 yiidan buyon har yili Toshkentda xalqaro turizm anjumani va ko'rgazmasining an'anaviy o'tkazib kelinishi tufayli sayohatlarning rivojlanish tarixidagi yangi qirralarini ochib bermoqda.

Turizmning shakllari va turlari asosan sobiq Sovetlar hokimiyati davrida ancha kengaydi. Bunda tarixiy-madaniy shaharlarga sayr o'tkazish, tog'lar, cho'llar va qadimgi shaharlardan qolgan xarobalarni kovlash-o'rganish (ekspeditsiya) kabi muhim ishlar amalga oshirildi. Eng muhimi esa aholining, ayniqsa ishchi va o'quvchi yoshlarning sog'ligini yaxshilash, tabiat va tarixiy-madaniy obidalarni o'rganish bo'yicha ko'p sayohatlar o'tkazildi. Bu yo'lda turizm bo'yicha kadrlar tayyorlash (instruktorlar, ekskursovodlar, murabbiylar va h.k.) asosiy vazifalardan biri qilib qo'yildi.

Sovet hokimiyati yillarida Samarqand (Registon maydoni, Amir Temur maqbarasi, Shohizinda ansambli, Bibixonim madrasasi, Xo'ja Ahror valiy madrasasi va h.k.), Buxoro, Xiva, Urganch, Toshkent shaharlaridagi me'moriy binolar, tarixiy muzeylar, zamonaviy binolar sayohat maskaniga aylandi.

Ma'lumki, mamlakatni industrialashtirish, qishloq xo'jaligini kollektivlashtirish va uni rivojlantirishning dastlabki bosqichlarida tabiat boyliklarini qidirib topish va ulardan samarali foydalanish, eng muhim vazifalardan biri edi. O'lkani o'rganish va qazilma boyliklarni qidirish ishlari mamlakatimizning ko'pgina joylarida intensiv ravishda olib borildi. Ana shu umumxalq ishida yoshlar, o'quvchilar ham faol ishtirok etdilar. Ular mutaxassislar bilan birgalikda tabiat sirlarini ochish, o'lkani o'rganish, qazilma boyliklarini

topish va shunga o'xshash zarur sohalarda amaliy yordam berdilar, uzoq masofalarga yurish, tog' cho'qqilariga chiqish, zarur anjomlarni manzilga olib borish, karta va kompas bilan ishlash kabi malakalarni o'zlashtirdilar va ularni ommalashtirdilar. Bu jarayonlar turizmning yanada takomil- iashtirilishiga asos bo'ldi. Ayniqsa harbiy kadrlar tayyorlash, tog'li va o'rmonli chegaralarda har tomonlama xushyorlikni oshirishda turizm katta rol o'ynaydi.

1936-yildan boshlab VTsSPS ommaviy turizm va alpinizm ishlariga bevosita rahbarlik qila boshladi. Lekin bu davrlarda turizmni ommaviy ravishda rivojlantirish birmuncha qiyin bo'ldi. Shu sababli Butunittifoq jismoniy tarbiya va sport ishlari bo'yicha qo'mita havaskorlik turizmi ishlarining olib borilishini qoniqarsiz deb topdi va o'z navbatida, ko'ngilli sport jamiyatlari qoshida turizm seksiyalarini tashkil qilishni tavsiya etdi.

Ikkinchi jahon urushi yillarida turizmning ahamiyati katta bo'ldi.

Fashistlar vaqtincha okkupatsiya qilgan Kavkaz tog'i oralig'idagi shaxtyorlar shaharchasi - Timiauzda 1,5 ming ayo), keksalar va yosh bolalar qamalda qolib ketdi. Ularni bu ofatdan qutqarish uchun tajribali turist va alpinistlar zarur bo'ldi. Ularning yordamida 3375 m balandlikka ega bo'lgan Becho dovoni orqali Yusenni cho'qqisidan aholini olib o'tishga muyassar bo'lindi. Bunda oddiy elektr simi va shaxtyorlarning oddiy ish qurollari turistik jihoz o'rnida ishlatildi. Bu turistlarning dastlabki jasoratlaridan biri bo'ldi. Urush yillarida Ukraina, Belorussiya o'rmonlarida turistlar razvedka ishlarida ham juda ko'p jasorat ko'rsatganliklarini alohida qayd qilish kerak.

Urushdan keyingi dastlabki yillardanoq turizm ishlariga yanada e'tibor bera boshlandi. 1945 yilning aprelida VTsSPS turistik ekskursiya boshqarmasining faoliyatini qayta tiklash to'g'risida qaror qabul qildi. Natijada Moskva, Leningrad, qrim, Shimoliy Kavkaz, Krasnodar o'lkasi, Gruziya va boshqa joylarda turistik ekskursiya boshqarmasi tashkil etildi.

1949 yilda Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qaroriga binoan turizm Butunittifoq yagona sport klassifikatsiyasiga mustaqil sport turi sifatida kiritildi. Shundan keyin turizm bo'yicha sport ustalari va ustalikka nomzodlar paydo bo'la

boshladi. Bular orasida A.Vlasov (veloturizm), E.Romashov, M.Nemitskiy, A.Kost, G.Ilicheva (baydarka turizmi) bor edi. Sport klassifikatsiyasining o'sha davrdagi talabi bo'yicha sport ustasi talabini bajarish uchun 12 ta uzoq sayohatlarda 3000 *km* masofani bosib o'tish kifoya edi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin xalqaro turizm ham ancha rivojlana boshladi. 1947 yilda Parijda rasmiy ravishda Xalqaro turistik tashkilotlar ittifoqi (MSOTO) tashkil qilindi. Bunga davlatlar yoki biror davlatning turistik tashkilotlari a'zo bo'lish huquqiga ega edi. Bu xalqaro turistik tashkilotga 100 dan ortiq davlatlar a'zo. Sobiq ittifoq bu tashkilotga 1956 yilda a'zo bo'ldi.

50-yillarning o'rtalarida pioner va o'quvchilarning Butunittifoq turistik-o'lkashunoslik ekspeditsiya ishlari yanada rivojlantirildi. 1955 yilda Moskvada bolalar turizmi bo'yicha Butunittifoq konferentsiyasi, 1957 yilda Selingir ko'li yaqinida birinchi xalqaro turistlar slyoti o'tkazildi. Bu anjuman xalqaro yoshlar va talabalarning VI festivali dasturiga kiritilgan edi.

1958 yilda «Sputnik» xalqaro turizm byurosi tashkil etildi. Bu tashkilotning asosiy vazifasi o'quvchi, talaba va yoshlarni xalqaro yoshlar faoliyaligiga jalb qilish, ular o'rtasida o'zaro tajribalar almashtirishdan iborat edi.

1962 yil 20 iyulda VTsSPS prezidenti «Turizmni yanada rivojlantirish to'g'risida» qaror qabul qildi va shu qaror asosida turistik ekskursiya boshqarmasi (TcU) turizm kengashiga aylantirildi. Shuni alohida qayd qilish kerakki, 50-yillarning oxiri va 60-yillarda Butunittifoq ko'ngilli «Spartak» sport jamiyati va uning quyi organlarida turizm barq urib rivojlandi. 1 shtab chiqarish korxonalarini, savdo tizimlari, o'rta maxsus o'quv yurtlarida ommaviy turistik yurishlar, slyotlar o'tkazish an'anaga aylandi. quyi jamoalardagi faol, tajribali turistlar Butunittifoq turistlar slyotlarida qatnasha boshladilar. 1963 yilning avgustida Issiqko'l va Olmaota yaqinida «Spartak» sport jamiyatining III Butunittifoq turistlar slyoti o'tkazildi. Bu slyotda O'zbekiston terma jamoasidan Toshkent va Samarqand turistlari qatnashdilar.

Turizmning rivojlanishiga komsomol qo'mitalari katta hissa qo'shdi. 1965 yil 19 sentyabrda qahramon qal'a Brest shahrida revolyutsiya, jangovar va mehnat

shonshuhrati joylari bo'ylab o'tkazilgan yurish natijalari bo'yicha birinchi Butunittifoq slyoti o'tkazildi. Bu yurishda 3 mln. dan ortiq. kishi ishtirok etdi. Yurish finali qahramon shahar Moskvada o'tkazildi. 1967 yilda o'tkazilgan uchinchi slyot esa Oktyabr sotsialistik revolyutsiyasining 50 yilligiga bag'ishlandi, uning finali Leningrad shahrida bo'lib o'tdi. Yoshlarning revolyutsiya, jangovor va mehnat shon shuhrati joylari bo'ylab o'tkazilgan IV Butunittifoq yurishining finali 1968 yil Kiyev shahrida bo'ldi. Slyotning umumiy finali esa VI. Lenin tug'ilgan kunning 100 yilligiga to'g'ri kelgani sababli Ulyanovsk shahrida yakunlandi. Butunittifoq slyotining VI davrasi SSSR tashkil topganligining 50 yillik yubileyiga bag'ishlab, 1973 yilda Moskvada o'tkazildi. Umuman, yoshlarni turizmga jalb qilish, uni aholi o'rtasida keng tashviqot qilishda yoshlar faol ishtirok etdi.

Sobiq ittifoq Ministrlar Sovetining «Mamlakatda fizkultura va sportni yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida»gi 1966 yil 11 avgust qarorida yoshlarning turistik ishlariga alohida e'tibor berish, yangi turistik bazalar qurish to'g'risida ko'rsatmalar berildi. Shunga ko'ra, o'quv yurtlari, korxonalarda turizmni rivojlantirish tadbirlari ko'rila boshlandi. 1963-1969 yiilar mobaynida Sayan ko'li, Boltiq bo'yi respublikalari, Belorussiyada, shuningdek, Olmaota, Frunze (Bishkek) shaharlarida Ittifoq miqyosida yirik turistik slyotlar, seminar-kengashlar. konferensiyalar, kadrlarni tayyorlash kurslari tashkil qilindi. Bunda turizmga erishilgan yutuqlar bo'yicha tajriba almashindi. Leningrad, Minsk, Omsk, Qozon va boshqa shaharlardagi turistik klublar, jamoalarning ilg'or tajribalari ma'qullandi.

1969 yil 30 mayda sobiq ittifoq Ministrlar Soveti va VTsSPS «Mamlakatda turizm va ekskursiyani yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida» qaror qabul qildi. Mazkur qarorda kasaba uyushma tashkilotlari, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari, kasb-hunar texnika bilim yurtlari va umumta'lim maktablarida turizm ishini yo'lga qo'yish, kerakli jihozlar bilan ta'minlash masalalari ta'kidlandi.

Jahon miqyosida turizm bilan shug'ullanuvchilar 1950 yilda 25 *mln* kishini tashkil etgan bo'lsa, 1966 yilda ularning soni 141 *mln*, 1970 yilda 168 *mln*, 1975 yilda esa 250 *mln* dan ortiq kishiga etdi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki, 1971 yil 22 yanvarda VTsSPS sekretariati, VLKSM Markaziy qo'mitasi, SSSR Madaniyat vazirligi kollegiyasi, DOSAAF Markaziy qo'mitasi Prezidenti, Urish Veteranlari Sovet Komitetining prezidenti hamkorlikda «Butunittifoq komsomol va yoshlarning revolyutsion jangovor va mehnat shonshuhrati joylari bo'ylab yurishi haqida Nizom» e'lon qildilar. Nizomda ta'kidlanishicha, sovet kishilarining revolyutsion, jangovor va mehnat shonshuhrati joylarini ko'rish, ularni o'rganish ommaviy yurish yo'li bilan o'tkaziladi, bu esa sovet kishilarining bosib o'tgan shonshuhratli mehnatini ulug'lash, do'stlik, jamoachilik ruhini tarbiyalash, yoshlarni jismonan chiniqishga da'vat etishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Bu yurishlar turistik ekskursiyagina bo'lib qolmasdan, balki o'lkashunoslik ishlarini rivojlantirishga ham ma'lum darajada ta'sir qiladi. Shu sababdan yuqoridagi Nizomga asosan 1972 yilda «Pionerskaya pravda» gazetasi va SSSR Maorif vazirligi qoshidagi Markaziy bolalar turistik ekskursiya markazi «Pioner va o'quvchilarning Butunittifoq turistik o'lkashunoslik ekspeditsiyasi haqida Nizom» ishlab chiqdi. Bu ekspeditsiya Butunittifoq komsomol yoshlar yurishining tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. ekspeditsiyada IV-X sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Birinchi davraning yakuni 1974 yil dekabrda o'tkazildi.

1972-1973 yillarda SSSRning 50 yilligiga bag'ishlangan o'quvchilarning Butunittifoq slyot musobaqalari besh davrada o'tkazildi. Bu musobaqalar maktab, tuman, shahar, viloyat va respublikalar miqyosida o'tkazildi. Ukraina SSR jamoasi mazkur musobaqa g'olibi deb topildi.

1976 yil avgustda Belorussiyada o'quvchilarning navbatdagi Butunittifoq slyota bo'lib o'tdi, bunda umumjamo'a hisobida Belorussiya SSR jamoasi g'olib chiqdi. Ma'lumki, 1972 yil 1-martdan boshlab fizkultura GTO kompleksi tarkibiga turizm ham kiritildi. Bu o'z navbatida GTO majmuasining barcha bosqichlari bo'yicha belgilangan talablarning bajarilishi bilan yosh organizmning har

tomonlama chiniqishiga olib keladi. Bu esa jismoniy mehnat, mudofaa ishlariga doimo tayyor bo'lish demakdir. Taniqli turizm bilimdonlari B.I. Ogorodnikov, V.M. Alenin, N.Kaletkin, S.Alekseev, R.Rubel kabilar o'z asarlarida turizmning GTO majmuasidagi o'rni va piyoda yurish turizmi jarayonlarida GTO normativlarini bajarish tartiblari haqida mulohaza yuritganlar.

O'tkazilayotgan turizm tadbirlari oqibatida ijtimoiy foydali va ommaviy ishlarda faol ishtirok etish odat tusiga aylanib qoldi. Revolitsion, jangovar va mehnat shon shuhrati joylariga ekskursiya paytlarida zavod fabrika, kolxoz-sovxo xo'jalik, qurilish ishlarida yaqindan yordam berish turistlarning sharaflil burchidir. Maktab o'quvchilari turli yurish, sayohatlarni ayniqsa dam olish, ta'til paytlarida uyushtiradilar. Bunday paytlarda o'quvchilar turar joylarni obodonlashtirish, ko'chat o'tkazish, ota-onalar, keksa kishilarga ko'mak berish, kolxoz dalalari, yaylovlarda mehnat qilayotgan kishilarga yordamlashish va shu kabi foydali ishlarda faol ishtirok etadilar.

Turizm va ekskursiya bo'yicha Markaziy Sovet Prezidiumi 1971 yil 29 iyunda «eng yaxshi turistik sayohatlarni o'tkazish uchun «Butunittifoq musobaqalar o'tkazish Nizom»ini tasdiqladi. Shu Nizomga asosan «Turist» jurnali «Yilning ilk sayohatchilari» sovrinini ta'sis qildi. 1977 yili Maorif Vazirligining buyrug'i bilan respublika, o'lka, viloyat, okruglarda yosh turistlar stantsiyasi haqida Nizom ta'sis qilindi.

SSSR hududida turistik yurishlar, sayohatlarni tashkil qilish qoidalari, turistik klublar, seksiyalar, turistik kadrlar tayyorlash va shu kabi tegishli masalalar bo'yicha VTsSPS tomonidan tasdiqlangan qator boshqa Nizomlar ham mavjud. Turizm va ekskursiya kengashlari, ko'ngilli sport jamiyatlari qoshidagi turizm seksiyalari, turistlar klublari, bolalar turistik stantsiyalari va barcha fizkultura jamoalari qoshidagi havaskorlik turizmi seksiyalarining ish faoliyalini yaxshilashda mazkur qaror va nizomlarga amal qilingan holda ish olib borildi.

Mamlakatda turizmning barcha turlari bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarini yuqori saviyada olib borish, tarixiy, madaniy va hordiq chiqarish joylari bilan mehnatkashlarni tanishtirishda «Turist» jurnalining (1966 yildan boshlab

chiqarilmoqda) xizmati katta. Turistlarning juda katta guruhi ana shu jurnal sahifalarida yoritilayotgan yangiliklardan bahramand bo'ldi.

Bundan tashqari, turizm haqida juda ko'p adabiyotlar, metodik qo'llanmalar, spravochniklar ham mavjud. Ayniqsa A.X. Abukov (1970, 1980), A.Belyakov (1969), P.N. Bogdanov (1974), A.Kolesnikov, V.Kudryavsev (1974) kabi mutaxassislarning turizm bo'yicha nazariy va amaliy asarlarida mamlakatda turizmning taraqqiyoti, uning kelajagi, turistik yurishlarni tashkil qilishning ilg'or forma hamda metodlari, ko'pgina korxonalaridagi turistik ish tajribalari o'z aksini topgan. M.S. Yunonev (1974), D.Armand (1965), Yu.A. Shtyurmer (1974) kabi mualliflar qo'llanmalarida esa turizm va tabiatni muhofaza qilish masalalariga keng o'rin berilgan.

Yoshlarni tarbiyalashda turizm vositalaridan foydalanish yo'lida ham barakali ishlar qilingan. Bu o'rinda ayniqsa Belorussiya olimlarining ishlari e'tiborga loyiq. Yu.S.Bilchikning (1966) «Turizm - o'quvchi yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda muhim vosita», S.T. Shudrenkoning (1973) «Sayohatlar jarayonida mehnatga o'rgatish», S.A. Golubning (1971) «Studentlarni turizm bilan harbiy - vatanparvarlik ruhida tarbiyalash», A.A. Lejning (1973) «Turistlar gulxani» kabi adabiyotlarni yoshlar sevib o'qiganlar.

Belorussiya, Boltiqbo'yi respublikalarida turizmning piyoda yurish, sportcha chamalab topish, velosiped, chang'i va boshqa turlari bo'yicha ilmiy-nazariy konferentsiyalar, metodik kengashlar, turli seminarlar o'tkazilib turiladi. Shuning uchun ham u joylarda turizm bilan shug'ullanuvchilar soni ko'payib, u yanada ommalashdi.

Mazkur tadbirlar va faoliyatlar O'zbekistonda ham to'la amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasining barcha viloyatlari bo'yicha ham turistik marshrutlar, sayohat uo'llari va qo'llanmalar tayyorlangan, piyoda yurish, tog' turizmiga oid adabiyotlar mavjud. Chunonchi, V.Patsekning «Chimyon», «O'rta Osiyo yo'llari bo'ylab», «Farg'ona vodiysi bo'ylab sayohat», V.I. Kucheryavixning «Fansk tog'lari bo'ylab sayohat marshrutlari», R.Abdumalikovning «Sayohat sahifalari» va boshqalar.



#### **1.4. Mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2019)**

O'zbekistonning istiqbol va buyuk kelajak istiqbollari erishish maqsadida aholining sihat-salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlar, talabalar va ishchi-xizmatchi, ziyoli xodimlarning jismoniy hamda ma'naviy barkamolligini tarbiyalashga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu yo'lda olib borilayotgan muhim tadbirlar haqida ba'zi dalillarni ko'rsatish lozim bo'ladi, ya'ni:

- O'zbekiston Konstitutsiyasida qayd etilgan dam olish, sport va turizm bilan shug'ullanish jarayonlari kengaymoqda;

- «Ta'lim to'g'risida»gi qonun (1997) asosida Davlat ta'lim standartlari, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997) mazmunida jismoniy tarbiya, sport va turizm mustaqil fan sifatida o'qitilmoqda;

- Sog'lom avlod davlat dasturi (1997) talablari bo'yicha aholining barcha qatlamlari va toifalari orasida milliy sport turlari, zamonaviy sport turlari va turizm bo'yicha xilma-xil nufuzli sport musobaqalari, ommaviy-madaniy tadbirlar, ilmiy-amaliy anjumanlar tashkil etilmoqda;

- Jismoniy tarbiya o'quv jarayonlari, yozgi dam olish va sog'lomlashtirish oromgohlari, sport maskanlari, dam olish uylarida turizmning piyoda yurish sayohati muhim ahamiyat kasb etmoqda;

- O'zbekiston Respublikasining «Turizm to'g'risida» (1999) «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (2000, yangi tahrir) qonunlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlari (1993, 1996, 1999, 2000, 2002 va b.q.) hamda turizm ishlari bo'yicha mutaxassis kadrlar tayyorlash bo'yicha qarorlari (1999) turizm ishlarini yaxshilashga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir;

- O'zbekturizm Milliy kompaniyasining tashkil etilishi (1995), Toshkent Davlat madaniyat instituida (keyinchalik Toshkent Davlat iqtisodiyot universitetida) turizm fakultetining ish boshlashi (1999) va shuningdek, tarixiy-madaniy shaharlarda Turizm kollejlarning tashkil etilishi, ularning hozirgi davr talablari asosida faoliyat ko'rsatishi mamlakatda turizm va xalqaro turizmni rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqda;

- Xalqaro ekosan-tur tashkiloti (uyushma) va uning barcha xududlaridagi tarmoqlari ekologik tarbiya ishlarini yuqori saviyada olib borishda O'zbekturizm Milliy kompaniyasi bilan yaqin hamkorlikda ish olib borishi turizmni takomillashtirishda maqsaddagidek ish olib bormoqda;

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining ishlab chiqilishi, unda barcha yosh (6 yoshdan boshlab) va toifadagi kishilar uchun sayr-sayohatlar mezon (normativ) talablarining qo'yilishi (1999 va amalda bajarilishi (2000-2009 yy.) turizmga bo'lgan e'tibordir;

- Xalq ta'limi tizimi va bir qator nodavlat idoralar, tashkilotlar tomonidan Bolalar turistik stansiyalarining (muassasa) faoliyat ko'rsatishida o'lkani o'rganish, tabiat bilan tanishish, ilmiy-qidiruv (ekspeditsiya) ishlarini shakllantirishda munosib o'ringa egadir;

- Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida «Jismoniy tarbiya» dasturi asosida bolalarning yoshi, salomatligi va jismoniy holatlariga qarab barcha fasllarda, ob-havoning qulay paytiarida sayr-sayohatlar olib borilishi kelajak avlodlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, atrof-muhitni tomosha qilish, bor mavjudodlar, haqiqatlarni ko'z bilan ko'rib his etishlarida muhim omil bo'lib hisoblanmoqda.

Xulosa qilib aytganda, qadimgi ajdodlardan meros bo'lib saqlanib kelinayotgan sayohatlarning turlari, shakllari va mazmunlari «Buyuk Ipak yo'li» davrida ancha rivoj topib, takomillashgan.

O'zbekiston mustaqilligi davrida turizm yangi shakl va mazmun topib, uning ijtimoiy-madaniy, iqtisodiy, siyosiy salohiyatlari xalqaro turizm talablari asosida kengayib bormoqda. Bu yo'lda Respublika Prezidenti va hukumatining farmon hamda qarorlarini amalga oshirishda O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi, ta'lim tizimi vazirliklari, madaniyat va sport ishlari vazirligining faoliyatlari e'tiborga sazovordir.

### **1.5. O'zbekiston xalqaro turizm maydonida**

O'zbekiston respublikasi mustaqillikka erishgach, turizm sohasida muhim o'zgarishlar ro'y berdi. Ichki va tashqi turizmni rivojlantirish bo'yicha davlat

doirasida maxsus qarorlar qabul qilindi. O'zbekistonda turizm shakllanib va rivojlanib borayotgan soha hisoblanadi. O'zbekturizm ma'lumotlariga ko'ra, 1998 yilda respublikaga 271 ming turist tashrif buyurgan bo'lsa, bu ko'rsatkich 2003 yilda 320 ming, 2004 yilda 400 ming kishiga yetgan va o'sib borish tendensiyasi kuzatilmoqda. Tushayotgan sof daromad miqdori ham tobora ortmoqda. Yurtimizda bu sohada o'rtacha 40 ming kishi band.

Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasining yakuniy hisobotiga ko'ra, 2018 yilda O'zbekistonga 5,3 mln nafar sayyoh tashrif buyurgan. 2017 yilda ularning soni 2,69 mln nafarni qayd etgan, ya'ni sayyohlar soni bir yilda 97 foizlik o'sishni ko'rsatib, ikki baravarga oshgan. 2016 yilda esa ularning soni 2,07 million nafarni qayd etgan.

2018 yilda O'zbekistonga tashrif buyurgan 5 346 219 nafar sayyohdan 5 020 392 nafari MDH mamlakatlaridan kelgan, uzoq xorijiy mamlakatlardan tashrif buyurganlar soni esa 325 827 nafarni tashkil qildi. O'zbekistonga kelgan sayyohlar orasida eng katta ko'rsatkich qo'shni Qozog'iston fuqarolari tomonidan qayd etilgan: 2 293 077 nafar. Undan keyingi o'rinda 1 095 505 fuqarosi bilan Tojikiston va 1 055 688 fuqarosi bilan Qirg'iziston kelgan. Uzoq xorijiy mamlakatlardan tashrif buyurganlar orasida esa Turkiya fuqarolari yetakchilik qilmoqda: 41 299 nafar. Keyingi o'rinlarda 32 444 kishi bilan Xitoy va 27 269 sayyoh bilan Janubiy Koreya qayd etilgan.

Qiziqarli tomoni shundan iboratki, O'zbekiston nihoyatda katta turistik imkoniyatlarga ega. Bu birinchi navbatda mamlakatimizdagi noyob madaniy yodgorliklardir, ular mamlakatimizning ko'p ming yillik tarixi in'ikosi. Buvuk Ipak yo'li o'tgan muhim shaharlar esa Samarqand, Buxoro, Xiva, Shaxrisabz va boshqa shaharlardir Undan tashqari, mamlakatimiz jug'rofiy jihatdan nihoyatda qulay joylashgan bo'lib, Markaziy Osiyoning o'rtasidadir. Shu sababli, transport va boshqa kommunikatsiyalar kesishgan makondir.

Respublikada nihoyatda keng qamrovli tabiiy-iqlimiy jihatdan diqqatga sazovor xududlar mavjud. Bu yerda turli iqlimiy zonalar: qumli sahro, cho'l, tekislik vohalari, ajoyibu-g'aroyib tog'lar va hatto subtropiklar mavjud.

Mamlakatning bioiqlimiy sharoiti turizm bilan faol shug'ullanish uchun sharoit yaratgan. Sog'liqni tiklash va sport bilan butun yil davomida shug'ullanish mumkin. O'lkamizda milliy qo'riqxonalar, bog'lar, tabiiy yodgorliklari, dendrologik va botanik bog'lar bisyordir. Bu esa, ekologik turizmni rivojlantirish borasida katta imkoniyatlar mavjudligidan dalolat beradi. Shu bilan birga, O'zbekiston nihoyatda katta gidromineral boyliklarga ega bo'lib, aholini shu jumladan, turistlarning sog'ligini tiklash va kasalliklar oldini olish imkonini beradi. Bu, rekreatsion turizm deb ataladi.

Vatanimiz nihoyatda boy diniy-tarixiy yodgorliklarga ega, bular XI-XIX asrlarda Samarqand shahrida yaratilgan Shohi Zinda qabristoni, ko'pgina allomalarning ziyoratgohlari; Imom al-Buxoriy (Samarqand), Xo'ja Bahouddin Naqshbandiy (Buxoro), Farg'onadagi Shohimardon, Surxondaryo viloyatidagi buddizm bilan bog'liq bo'lgan diniy-tarixiy yodgorliklardir. Bularning hammasi madaniy-ma'rifiy turizmni rivojlantirish uchun muhim asos sanaladi.

Respublika uchun xos bo'lgan yaria bir muhim xususiyat shundaki, bizda xalq hunarmandchiligi nihoyatda keng rivojlangan va avaylab kelinmoqda. Hozirgi davrda respublikada 500 dan ortiq xalq, hunarmandi sovg'a mahsulotlari tayrlash bilan band, bular chinni, sopol buyumlar, ayniqsa o'yinchoqlar, milliy pichoqlar, shoxi so'zana, do'ppi, zardo'zlik, gilam mahsulotlari va boshqalardir.

Yuqorida ko'rsatilgan nihoyatda katta imkoniyatlardan to'liq foydalanish uchun, hukumatimiz tomonidan 2005-2020 yillarga mo'ljallangan O'zbekistonda turizmni rivojlantirish dasturi ishlab chiqildi. Bu dasturda turizmning me'yoriy-huquqiy bazasi, investitsion va marketing chora-tadbirlari, ichki turizmni rivojlantirish va boshqa masalalar qamrab olingan. Ayniqsa, respublikadagi turistik resurslarning yagona kadastrini ishlab chiqish, ro'yxatga olish va tegishli mezonlar asosida turistik imkoniyatlarning iqlisodiy bahosini aniqlash muhimdir.

Muhim vazifalardan yana biri - mamlakatimizda xalqaro talablarga mos keluvchi turistik sohasidagi hisob-kitob va hisobot tizimini tubdan qayta ko'rish lozim. Statistik ma'lumotlarni amalga oshirishda, xalqaro standartlar va Jahon sayyohlik tashkiloti tavsiyalarga javob berishi kerak.

Shuningdek, dunyoning yetakchi mamlakatlarida turli tillarda O'zbekistonning turistik imkoniyatlari bo'yicha adabiyotlar, plakatlar, albomlar va boshqa reklama mahsulotlarini keng targ'ib etish lozim. Masalan, har bir turistik hududning xaritasini hisobga oladigan O'zbekiston turistik atlasini tayyorlash va nashr etish maqsadga muvofiqdir. Xalqaro turistik ko'rgazmalarda ishtirok etish vositasida esa, bu imkoniyatlar to'laroq aks ettiriladi.

O'zbekiston sharoitida turizmning yangi, noan'anaviy shakllarini yaratish va rivojlantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bularga ovchilik, ayniqsa, baliq ovlash, folklor-etnografik, ekologik (milliy tabiiy bog'lar asosida) sayyohlik, agroturizm va boshqalar kiradi. Masalan, xorijiy sayyohlarining bir qismi Orol dengizi va u bilan bog'liq sharoitini ko'rish istaklarini bildirgan. Keyingi vaqtda oilaviy almashuv turizmi ham rivojlanmoqda. Bunday oilalar o'zbek milliy xonadonida yashash, urf-odati, tilini o'rgarnishga harakat qilishmoqda. Ular ayniqsa o'zbek milliy taomlarini xush ko'rishadi, ayrimlari qo'llariga kapgir olib osh damlash yoki boshqa ovqatlarni qo'lbola qilib tayyorlash va tanavvul qilishni yoqtirishadi.

Agar avvallari ommaviy turizm uchun harakat qilingan bo'lsa, endilikda har bir sayohatchi didiga mos keluvi sharoitini yaratish kerak. quvonarli tomoni shuki, Samarqand va Buxorodagi xususiy turistik firmalar shu talabalar asosida ish yuritmoqdalar.

Belgilangan vazifalarni amalga oshirish va ulami samarali yo'lga qo'yish ilk navbatda turizm sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash bilan bevosita bog'liqdir. Hozirgi davrda Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti qoshida maxsus Xalqaro turizm fakulteti ishlarida (1999 yilda tashkil etilgan). Yaqinda Samarqandda Iqtisodiyot va servis instituti tashkil etildi. Bundan tashqari, 5 ta o'rta maxsus o'quv yurtida turizm sohasidagi kadrlar tayyorlanmoqda. Ya'ni, sayyohlik sohasini keng rivojlantirish orqali, mamlakatning iqtisodiy salohiyatini yanada oshirish, aholini ish bilan ta'minlash imkoni yaratadi.

2018 yil O'zbekistonda turizm sohasida juda ko'p yangiliklar kuzatildi: turizmni rivojlantirishga yo'naltirilgan yangi farmon va qarorlar, xalqaro va

mahalliy tadbirlar, yangi ta'lim muassasalari faoliyatining yo'lga qo'yilishi, sayyohlar oqimining oshishi, yangi turistik mahsulotlar, yangicha yo'nalishlarni rivojlantirish, infratuzilmani takomillashtirishga oid sa'y-harakatlar, xorijiy investorlarni jalb qilish, OAV vakillarining tashrifi hamda O'zbekistonning ko'plab xalqaro reytinglarda yuqorilashi va h.k. O'tgan davr mobaynida bularning barchasi haqida Kun.uzda muntazam ravishda ma'lumotlar taqdim etib kelindi.

2018 yilda O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan mamlakatda turizmni rivojlantirishga yo'naltirilgan 11 hujjat, Vazirlar Mahkamasi tomonidan esa 25 normativ-huquqiy hujjat imzolandi.

Ko'pchilik orasida bahs-munozaralarga sabab bo'lgan sayyohlik oqimi ko'rsatkichlari haqida so'z yuritar ekanmiz, eng avvalo O'zbekiston sayyohlarni hisoblashda turizm sohasidagi yetakchi tashkilot hisoblangan UNWTO metodologiyasini qo'llashini ta'kidlash joiz. Jahonning 167 davlati mazkur hisoblash usulidan foydalanadi. Unga ko'ra, biror mamlakatga ishga joylashishdan boshqa har qanday maqsadda tashrif buyurgan hamda u yerda bir sutka va undan ortiq vaqt o'tkazuvchi shaxs sayyoh yoki mehmon hisoblanadi.

UNWTO - (United Nations World Tourism Organization - Butunjahon turizm tashkiloti) - BMT tizimining ixtisoslashgan hukumatlararo muassasasi. U 158 mamlakat, 6 hudud, kuzatuvchi maqomidagi 2 hudud va 500 dan ortiq affil tashkilotlarni o'zida birlashtiradi. Shtab-kvartirasi Madrid shahrida joylashgan.

“Turizmni tezkor rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar rejasi to'g'risida”gi Prezident farmoni bilan 2019-2025 yillar uchun Turizmni rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlanadi.

“2019-2025 yillar uchun Turizmni rivojlantirish konsepsiyasi” bo'yicha olti yil ichida turizmning O'zbekiston yalpi ichki mahsulotidagi ulushini - 2,3 foizdan (2017 y.) 5 foizga, xorijlik sayyohlar sonini esa 9-10 million nafarga, jumladan uzoq xorijiy mamlakatlardan keluvchi turistlar sonini 2 milliongacha oshirish ko'zda tutilgan. Shuningdek, turizm eksporti hajmini 950 million dollardan 2,2 milliard dollargacha oshirish kutilmoqda. Joylashuv vositalari sonini esa 850 tadan

3000 tagacha chiqarish rejalashtirilgan. Turoperatorlar soni ham 860 tadan deyarli ikki baravarga oshishi ko'zda tutilgan.

Hujjatdan shuningdek qulay logistikani o'z ichiga olgan zamonaviy transport infratuzilmasini yo'lga qo'yishga doir ishlar ham o'rin olgan. Bu havo, temir yo'l, avtomobil va suv transporti. Markaziy Osiyoda chegaralarni kesib o'tishda qulay sharoitlar yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mazkur yo'nalishda qo'shni Qozog'iston bilan viza rejimlarini unifikatsiya qilish ustidagi ishlarni davom ettiryapmiz. Bu taklif qilinayotgan turistik mahsulotlar ko'lamini kengaytirish va ularni diversifikatsiyalashni nazarda tutadi. Birinchi navbatda bu yo'nalishda ziyorat turizmi, ekoturizm, agroturizm, etnoturizm, sport turizmi, MICE-turizmga e'tibor qaratiladi.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Turizm tushunchasi nimani bildiradi va uning turlari va shakllari qanaqa bo'ladi?
2. Sayr (ekskursiya) va sayohat bir-biridan nima bilan farq qiladi?
3. Turizmning shakllanishi va rivojlanishiga asosiy sabablar nimadan iborat?
4. Sobiq sovetlar xokimiyati davrida turizm qanday turlar va shakllarga ajratilgan?
5. Piyoda yurish va boshqa sayohat turlari sport klassifikatsiyasida qanday berilgan va mezon (normativ) talablar nimalardan iborat bo'lgan (mustaqil o'rganish uchun)?
6. Buyuk Ipak yo'li haqida nimalarni bilasiz, ularning turizmga qanday o'rni bor?
7. O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi qachon tashkil topgan, uning asosiy vazifalari nimadan iborat?
8. O'zbekiston ekosan Xalqaro jamiyati qanday faoliyatlarda amaliy ishtirok etadi, turizmga-chi?
9. «Turizm to'g'risida»gi qonun qachon qabul qilindi?

10. Turizm bo'yicha ixtisosli kadrlar qayerlarda tayyorlanmoqda?

## **2-MAVZU:**

### **TURIZMNING SHAKLLARI VA TURLARI**

#### **Reja:**

1. Turizm tushunchasi
2. Turizmning asosiy shakllari
3. Turizmning shakllari haqida tushunchalar
4. Turizmning turlari va ularning ahamiyati
5. Turizmning zamonaviy turlari
6. Piyoda yurish sayohatlari
7. Sayohatlarda jismoniy tarbiya

#### **2.1. Turizm tushunchasi**

“Turizm” so'zi fransuzcha so'z bo'lib, u “aylanma bo'ylab harakat qilish”, aylanish degan ma'noni bildiradi. Teng ma'noda buni kishilarning hayotda harakatda bo'lishlarini tushunish mumkin. Shuningdek turizm “tur” (belgi) o'rnatish, ya'ni tog', adirlar, uzoq masofalarga sayohat qilish, so'nggi manzilga belgi ko'yish yoki cho'qqiga chiqqanlikni bildirish uchun biron bir belgi (yozuv, haykal va hokazo) qoldirish kabilarni bildiradi.

“Turizm termini ilk bor XIX asrning boshlaridagi ingliz adabiyotlarida uchraydi”, - deb yozadi V.I. Kurilova. Uningcha, inglizlar turizmni sayohat va ekskursiya tarzida talqin qilib, sayohat boshlangan joyga qaytib kelish deb tushunishgan. Lekin ko'pchilik mutaxassislar turizm termini fransuz tilidan olingan bo'lib, unga tourisme – “sayohat qilish, dam olish” deb ta'rif berishadi. L.P.Krisina: “Turizm, avvalo, sportning bir turidir (tog' turizmi, alpinizm, piyoda turizm va h.k.), ikkinchidan esa, sayohat, ekskursiya, dam olish va o'rganishdir”, - deb yozadi.

Turizm (tourisme) va sayohat (travel) – bu ikki ajralmas, aloqador tushuncha insonlarning hayoti va faoliyatida o'ziga xos xususiyatga ega. Bu dam olish, ko'ngil ochish, sport, atrof-muhitni o'rganish, savdo qilish, davolanish va shu kabi ko'pgina faoliyat turidir. Lekin turizm bilan sayohatning o'rtasida farq bor. Bugungi kunda turizm termini keng ma'noli bo'lib, u o'z ichiga sanoat (biznes)



hamda sportni qamrab oladi. Mutaxassislarning yozishicha, “Turizm industriyasi o’zida katta sarmoya va resurslarni mujassamlashtirgan, davlat va jamiyat uchun zarur bo’lgan ma’naviy-ma’rifiy funksiyalarni bajaruvchi iqtisodiyot tarmog’idir”. O’zbekiston Respublikasi “Turizm to’g’risida”gi Qonunining 3-moddasida “Turizm – jismoniy shaxsning vaqtincha bo’lish mamlakatidagi (joyidagi) manbalardan daromad olish bilan bog’liq bo’lgan faoliyat bilan shug’ullanmagan holda doimiy yashash joyidan jo’nab ketishi (sayohat qilishi)”, deb ta’rif berilgan.

O’zbek tilining izohli lug’atida “Sayohat – arabcha so’z bo’lib, dam olish, hordiq chiqarish yoki dunyoni ko’rish, o’rganish maqsadida qilingan safardir”, deyilgan. M.Mirzayev va M.Aliyevlar “Sayohat umumiy tushuncha ma’nosiga ega atama bo’lib, odamlarning maqsadlaridan qat’iy ko’chib yurishlarini anglatadi», deb yozadilar. Bizningcha ham, turizm xalq xo’jaligining ajralmas tarmog’i bo’lib, u moddiy va nomoddiy ishlab chiqarish xususiyatiga ega bo’lgan o’ziga xos keng ko’lamdagi faoliyat turi hamda ko’plab manfaat va maqsadlarni mujassamlantirgan ijtimoiy voqelikdir. Sayohat esa, turizm terminining mutlaq ma’nosini anglatmasada, uning xalqona e’tirof va talaffuz muqobilidir.

## **2.2. Turizmning asosiy shakllari**

O’zbekiston Respublikasining 2019-yil 18-iyulda qabul qilingan «Turizm to’g’risida»gi Qonunida turizmning shakllari va turlariga quyidagi tavsif berilgan:

Xalqaro va ichki turizm turizmning shakllaridir.

Xalqaro turizm quyidagilarni o’z ichiga oladi:

kirish turizmi — O’zbekiston Respublikasida doimiy yashamaydigan shaxslarning O’zbekiston Respublikasi hududidagi sayohati;

chiqish turizmi — O’zbekiston Respublikasida doimiy yashovchi shaxslarning boshqa mamlakatga sayohati.

Ichki turizm O’zbekiston Respublikasida doimiy yashovchi shaxslarning O’zbekiston Respublikasi hududidagi sayohatini o’z ichiga oladi.

Turizm tashkil etilayotgan turning o’ziga xosligi, mavzusi, davomiyligi, harakatlanish usullari va turning boshqa xususiyatlaridan kelib chiqqan holda

madaniy-tarixiy, ziyorat, ekologik, ma'rifiy, etnografik, gastronomik, ishbilarmonlik, ijtimoiy, sport, tibbiy, yoshlar turizmi, agroturizm hamda turizmning boshqa turlariga bo'linishi mumkin<sup>1</sup>.

Tematik tasniflash quyidagicha keltirilgan.

Sport turizmi, uning mohiyati - muayyan marshrutdagi to'siqlarni engib o'tish quyidagilarni o'z ichiga oladi: tog', piyoda, suv, chang'i, ot minish, mototurizm, speleo va velosiped. Ba'zan xaritada yo'nalishlar quyidagilarga bo'linadi:

- yoshiga qarab (bolalar va o'smirlar, yoshlar, oila va boshqalar);

- tadbirlar turlari bo'yicha (yurish, ekspeditsiyalar, mitinglar, musobaqalar va boshqalar);

- ushbu tadbirlarni o'tkazish murakkabligi bilan.

Tibbiy turizm dam olish maqsadida sayohatlarni o'z ichiga oladi va kurort (statsionar) va ekspeditsion (piyoda, suv, ot, velosiped) shaklida o'tkaziladi.

Mamlakatimizda kognitiv yoki ilmiy turizm har doim eng mashhurlaridan biri bo'lib kelgan. Barcha sayyohlik xaritalarida me'moriy yodgorliklar, tarixiy va madaniy diqqatga sazovor joylar joylashgan. Dunyoda ilmiy sayohatlarni tashkil etish uchun ko'plab zarur shart-sharoitlar mavjud: noyob flora va fauna, dunyo ahamiyatiga ega bo'lgan arxeologik va paleontologik topilmalar va ushbu turistik xaritalarda ko'rsatilishi kerak bo'lgan boshqa shartlar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda sport turizmida (piyoda yurish, tog', g'or, sportcha chamalab topish, turli texnik ulovlar va h.k.) turizmni ikki yo'nalishga ajratadi: rejali yo'llanma - putevka orqali va havaskorlik. Ular sayohatchilar tilida sust (passiv-kam harakatli-ekskursiya) va faol (aktiv) sayohatlar.

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

---

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasining «Turizm to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent sh., 2019-yil 18-iyul, O'RQ-549-son

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

1. Jismoniy harakatlar bilan bog'liq faoliyatlar: belgilangan manzilga piyoda yurib borish, ulovlar turgan joyga etish, sayr-tomosha jarayonlarida (hovli, bino ichi, usti va h.k.) yurish; bo'sh paytlarda yashash joyi (mehmonxona, kemping, turbaza va h.k.) atroflari va istirohat bog'lari, shoh ko'chalarning xiyobonlarida yurish, har bir qatnashchi bunday holatlarda yurish tezligi (temp), yurish vaqti, gavda a'zolarining harakati, nafas olish va nafas chiqarish kabi hayotiy ehtiyojij faoliyatlarni bilishi, ularga amal qilishi lozim.

2. Kam harakatli va harakatsiz faoliyatlar: tarixiy va madaniy obidalarni sinchiklab ko'rish, o'qish, o'tirgichlarda (still, skameyka) qisqa dam olish; teatr, kontsert zallari, televizor oldida o'tirib dam olish, tomosha qilish, sheriklari yoki yaqin kishilari bilan suhbatlar. Ta'kidlash lozimki, hohlabmi yoki yo'qmi, turistlar yuqoridagi faoliyatlarni beixtiyor bajarishadi.

Ta'til yoki bayram paytlarida o'quvchi yoshlar, talabalar mehnat jamoasining xodimlari guruh bo'lib Samarqand, buxoro, Xiva, Urganch, Shahrisabz, Toshkent, Qo'qon va boshqa shaharlardagi tarixiy-madaniy obidalar, muzeylar, sport majmualari, zamonaviy qurilgan shohona binolarni tomosha qilishga sayr uyushtiradi. Bunday paytlarda asosan o'quvchi, talaba va ishchi-xizmatchi yoshlar doimo bir joyda o'tirmaydi yoki o'tirishda zerikadi. Shu sababdan ular uchun faol harakat qiluvchi tadbirlarni (fulbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis, badminton, suvda suzish va h.k.) lashkil qilish lozim. Bular kam harakatli sayrlarning mazmunli va qiziqarli bo'lib o'tishiga zamin tayyorlaydi.

Turizmning faol harakatli shakli sport turizmining (piyoda yurish, tog', g'or, avloqlovlar va h.k.) qismlaridan (element) iborat bo'lgan amaliy mashqlar o'yinlardir.

Qatnashuvchilarning o'z yuklarini (xalta-ryukzak) orqalib belgilangan manzilgacha piyoda yurishlari, dam olish paytlarida (tunash sharoitida) atroflarni avlanish, tanishish, turli o'yin-mashqlarni bajarish, oziq-ovqatlarni pishirish, tayyorlash, gulxan yoqish va ular bilan bog'liq bo'lgan faoliyatlarni bevosita bajarishdir. Bularning o'ziga xos maqsad, vazifa va mazmunlari bo'lib, ma'lum mohiyatga egadir.

Shu o'rinda eslatish joizki, yaqin o'tmishda Respublika sharoitida quyidagi shakllarda sayohatlar o'tkazildi:

1. O'zbekiston RJI talabalari bilan Toshkent-Xo'jakent (poezd) - Chimyon turbazasi oralig'i va ko'p kunlik piyoda yurish turizmi o'tkazildi. Keyingi yillarda esa Toshkent-Ko'mishkon (avtobusda) va uning atrofida tunab kelish sayohatlari o'tkazildi. Oxirgi uiliar u-bu sabablarga ko'ra ko'p kunlik sayohatlar o'rniga bir kunlik sayohatlar shahar atroflariga (avtobus) piyoda yurish bilan o'quv jarayonlari tashkil etildi.

2. Nizomiy nomidagi Toshkent DPU talabalari bilan turizm bo'yicha o'quv-yig'in mashg'ulotlari Toshkent viloyatining Xumson qishlog'ida joylashgan sog'lomiashtirish-sport maskanida 6-8 kun davomida tashkil etilmoqda. Bunda talabalar mo'ljallangan reja asosida bir kunlik va tunab kelish sayohatlarida bevosita qatnashadi.

3. Farg'ona, Samarqand va boshqa bir qator shaharlardagi universitetlarning ham sog'lomiashtirish maskanlarida jismoniy tarbiya fakultetlari talabalarining turizm bo'yicha o'quv-yig'in mashg'ulotlari o'quv rejasi talabi asosida tashkil etiladi. Shuningdek bu maskanlarda boshqa fakultetlarning real talablari ham sog'lomiashtirish maqsadida piyoda yurish sayohatlarda ishtirok etadi.

4. Jismoniy tarbiya bo'limiga ega bo'lgan pedagogik kollejlarda ham o'quv rejasi asosida mavjud bo'lgan sog'lomiashtirish sport maskanlarida turizm darslari tashkil etiladi. Bunda Samarqand shahar pedagogika koilejining (sobiq jismoniy tarbiya pedbilim yurti) otalikdagi maskani ish tajribalari e'tiborga loyiqdir. Uning 45 yildan ortiq faoliyati respublikada e'zozlanib tilga olinadi.

5. Mustaqillik davrigacha deyarli barcha umumta'lim maktablari, o'rta

maxsus va oliy o'quv yurtlari talabalari bilan o'quv yili davomida 2-3 marotaba bir kunlik piyoda yurish sayohatlarini o'tkazish shart bo'lib keldi. Ya'ni «Mehnat va mudofaaga tayyor» (GTO) jismoniy madaniyat majmuasi talablari asosida turizm uyushtirilar edi.

6. Ishlab chiqarish mehnat jamoalarida ham GTO talablarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan turizm doimo o'tkazilar edi.

### **2.3. Turizmning shakllari haqida tushunchalar**

Turizm amaliy harakatlar va tadbirlar yig'indisi sifatida jismoniy tarbiyaning muhim vositasi hisoblanadi. Uning ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtiruvchi xususiyatlari shaklan va mazmunan jamiyat taraqqiyotida muhim o'ringa ega. Ya'ni u sayohatlar jarayonida bilim va amaliy malakalarni oshirish yo'li bilan ishlab chiqarish sifatini yaxshilash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bevosita xizmat qiladi. Ta'kidlaganimizdek, turizm o'z shaklini sayr (ekskursiya) va sayohatlardan ifoda etadi.

Sayrlar (ekskurtsiya)ga qo'yilgan maqsadlar asosida shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va salomatligiga qarab tadbirlar uyushtiriladi. Ularning eng asosiy yo'nalishlari uyidagilardan iborat:

1. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi sayrlar.
2. Maktab o'quvchilarining sayr-sayohatlari.
3. Mehnat jamoalari xodimlarining sayr-sayohatlari.
4. Aholi istiqomat joylaridagi kishilarning sayr-sayohatlari.
5. Xorijiy mamlakatlardan kelgan mehmonlarning sayrlari.

Sayrlarni tashkil qilishning asosiy maqsad va vazifalarini quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarning (qatnashchilar) sihat-salomatligini yaxshilash uchun piyoda kezish, qulay joylarda mashqlar, o'yinlar o'tkazish.
2. Atrof-muhit va tabiat manzaralari bilan tanishtirish, e'tiborga loyiq aholi yashaydigan joylarni o'rganish.
3. Tarixiy va madaniy obidalarni tomosha qilish va ularning tarixini o'rganish.

4. O'zi yashab turgan joylarning (yosh bolalar uchun) tarixi, rivojlanishi va mehnatkashlarning xizmatlarini o'rganish (bilish).

5. Ilmiy izlanish ishlarini (mutaxassislar) olib borish va hokazo.

E'tirof etish lozimki, mazkur sayrlar nazariy bilim (tushuncha) va amaliy malakalar hosil qilish yo'lida ta'lim-tarbiya vazifasini o'taydi. Shu bilan birgalikda qatnashchilarning sihat-salomatligini yaxshilash, jismonan barkamolligini o'stirishga qaratiladi. Demak, turizm shakl va mazmun jihatdan tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi xususiyatlarni o'zida mujassamlashtirish bilan muhim ahamiyatga egadir.

Sayr qilishda (ekskursiya) qatnashchilarning belgilangan joyga yetib borishi, ulovlarga chiqish va tushishlari, sayr-sayohat manziliga kirish va bevosita sayr-sayohatlarda ishtirok etish jarayonida piyoda yurish asosiy o'rinda turadi. Chunki, erkin ravishda barcha faoliyatlarni bajarish, yuklarini ko'tarib yurish, tomosha-sayr jarayonlarida faol qatnashishda sharoitlarga qarab tez yoki sekin yurish, to'xtash, ba'zan yugurish ham amalga oshiriladi. Bu jarayonlar ham sayohatchilarning salomatligini yaxshilash, faol amaliy harakatlar qilishga ko'mak beradi.

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

#### **2.4. Turizmning turlari va ularning ahamiyati**

Turizm mazmun jihatdan keng qamrovli ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatga ega bo'lgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Insonlarning amaliy faoliyatlari, ijtimoiy-turмуsh sharoitlari, tabiat manzaralariga qiziqishlari va boshqalar juda ko'p sohalarni e'tiborga olgan holda turizm ko'p tarmoqli soha ekanligini bilamiz. Ularning eng asosiy turlari quyidagilardan iboratdir:

1. Piyoda yurish sayohati.
2. Tog'larda yurish sayohati.
3. Qoyalarni zabt etish sayohati.
4. Chamalab topish (orientirovanie) sayohati.

5. Tezoqar daryolarda eshkak eshish sayohati.

6. Ulovlarda (avto, moto, velosired va hokazo) yurish sayohati.

Ta'kidlash lozimki, mazkur turlar mazmun jihatdan bir-biridan tubdan farq qilishi va tartib qoidalarining o'ziga xosligiga qarab ular mustaqil sport turlari hisoblanadi.

Piyoda yurish sayohatida uning shakllariga (bir kunlik, ko'p kunlik) qarab masofalar belgilanadi va ma'lum darajada talablar qo'yiladi.

Tog' turizmi (tog'larda yurish sayohati) piyoda yurish sayohatining davomidir. Ya'ni barcha harakatlar bunda takrorlanadi. Faqat kategoriyalar (qiyinchilik darajalari: 1, 2, 3, 4, 5, 6) jihatdan boshqa turizmlardan farq qiladi. Aniqroq aytganda balandligi 1,5–5 km (dengiz sathiga nisbatan) tog'larga chiqish, dovonlardan oshish, tezoqar suvlardan kechib o'tish kabi murakkab harakatlar bajariladi.

Qoyalarni zabt etish turizmi (skalolazanie) piyoda yurish va tog' turizmi bilan bevosita bog'liqdir. Faqat tik qoyalar, qoyalarga tirmashib chiqish (arqonlar, himoya vositalari va hokazo) bilan tubdan farq qiladi.

Chamalab topish (orientirovanie) turizmi ham piyoda yurish, tog' turizmi bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni ma'lum masofalarni piyoda o'tish, to'siqlar, dovonlardan oshish hollari bunda ham qo'llaniladi. Boshqa turizm turlaridan farqli o'laroq, bunda xarita, chizma, kompos, quyosh, oy, yulduz va hokazo vositalaridan foydalangan holda manzilga yetib borishdir. Ya'ni noma'lum va notanish joylarni topish asosiy faoliyat hisoblanadi. Turizmning bu turidan piyoda yurish, tog' turizmi va boshqa turizmlar bo'yicha o'tkazilgan maxsus musobaqalarda (slyotlar) keng foydalaniladi.

Turizmda avtomobil, mototsikl, velosired kabi ulovlarda yurib sayohat qilish ham muhim o'rinlarni egallaydi. Tez oqar daryolarda qayiq, eshkak, sol va shunga o'xshash moslamalarda o'tirib sayohat qilish ham amalda mavjud. Buning uchun katta tayyorgarliklar, jismonan maxsus mahoratlarga ega bo'lish talab etiladi.

Ta'kidlash lozimki, turizmning mazkur texnik turlari mamlakatimizda hali yetarlicha ommalashmagan. Shu tufayli guruh bo'lib sayohatlarga chiqish, ularni rasmiy ravishda tashkil qilish jarayonlari juda kamdan kam uchraydi.

Xulosa shundan iboratki, turizm shaklan ko'p tarmoqli turlarga bo'linadi. Ularning mazmuni shug'ullanuvchilarning jismoniy barkamolligini oshirish bilan bir qatorda mehnatsevarlik, vatanparvarlik, o'zaro hamkorlik va do'stlik kabi insoniy fazilatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

### **Turizm turlarining tasnifi**

Jahon xalqlari, ayniqsa, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi respublikalarida turizm turlari keng ommalashgan. O'z yo'nalishi, xarakteri va faoliyat xususiyatlariga ko'ra turizm sayr qilish (ekskursiya, sayohat qilish) va piyoda yurish (poxod) shakllariga ajratiladi.

**Sayr qilish** – keng, ommaga qulay bo'lgan piyoda, chang'ida, velosired, qayiq va boshqa vositalar yordamida yurib sog'liqni yaxshilash, organizmni chiniqtirish maqsadida uyushtiriladigan qisqa muddatli ommabop turizm shaklidir. Turizmning bu shaklida keksa-yu yosh ishtirok etishi mumkin.

**Ekskursiya** – jamoa bo'lib biron obyektga (muzey, stadion, qurilishi, o'rmon va hakazo) ilmiy qidiruv yoki o'quv maqsadida, umumiy madaniy dam olish uchun o'tkaziladigan tadbirlar hisoblanadi. Bunday tadbir aholi yashab, o'qib turgan joylarga yoki boshqa shaharlarga ham borganda uyushtirilishi mumkin. Turizmning bu shakli asosan katta yoshdagi bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarining talabalari orasida keng tarqalgan madaniy, ta'lim-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan tadbirdir.

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

Turizmning turlari juda xilma-xil bo'lib u amalda tobora ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan olib qaralganda, ularni tayyorgarlik, haqiqiy turistik va ommaviy targ'ibot poxodlariga ajratish mumkin. Tayyorgarlik poxodlari poxod harakatlari va organizmni katta va uzoq muddatli poxodlarga tayyorlash,



ular da ishtirok etishga hozirlashda asosiy vazifalarini o'taydi. Tayyorgarlik poxodlari jarayoniga sayr qilish, ekskursiya elementlarini kiritish zarur. Bu bosqichning asosiy mazmunida turistik qoidalar, poxod turmush sharoiti, yurish texnikasi, maxsus turistik faoliyatlar, yo'lni avvaldan o'rganish, razvedka qilish, dam olish joylarini tanlash va uni tayyorlash, kechki dam olish va tunashni uyushtirish, gulxan yoqish va shu kabi sohalarni o'rganish yotadi. Chidamlilik, kuchlilik, tezlik va boshqa jismoniy sifatlarni ham oshirish murakkab poxodlarda ishtirok etishni ta'minlaydi.

Haqiqiy turistik poxodlar turizmning tirik turlaridan biridir. U ko'p kun (birnecha kundan to bir oygacha) davom etib, marshrut va harakat usullarining xilma-xilligi bilan boshqalaridan tubdan farq qiladi. Ular sport klublari yoki maxsus turistik muassasalarda ro'yxatdan o'tkaziladi, shuningdek, murakkab turistik poxodlarni uyushtirish uchun yuqorida ko'rsatilgan tashkilotlardan ruxsat olinadi. Bunday poxodlarni jamoatchi-instruktor, tajribali va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan turistlar boshqaradi va rahbarlik qiladi.

**Sport poxodlari** – bu asosan sportga taalluqlidir; bunday hollarda murakkab poxodlarning qiyinchilik darajalari, masofaning uzunligi, tabiiy to'siqlarning qiyinchilik darajalari, aholi yashaydigan joylarga yetib borish tartiblari, sinovli poxodlar soni va boshqa shartlar qo'yilgan bo'ladi.

**Targ'ibot-tashviqot poxodlari** – yirik ijtimoiy-siyosiy yoki sport anjumanlariga bag'ishlangan bo'lib, uning maqsadi jamoatchilik va ommani 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. Badiiy havaskorlik jamoalarining konsert chiqishlari, sport turlari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari, turistik texnika va boshqa vositalarni bilish yuzasidan musobaqalar uyushtirilishi targ'ibot ishlarining jonli, qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi.

**Ekspeditsiya** – turistik sayohat bo'lib, u biron obyekt (geografik, geologik, o'lkashunoslik, tarixiy va boshqalar) o'rganish maqsadida uyushtiriladi. Bunday sayohat jarayonlarida aktiv harakat, ya'ni piyoda yurish, chang'ida va boshqalarda

yurish, shuningdek, passiv harakat yo'li bilan (transportda) masofani o'tish mumkin.

Hududiy belgi jihatdan turistik sayohatlar, poxodlar mahalliy va uzoq, xarakterli jihatidan esa rejali va havaskorlik turlariga egadir. Rejali poxodlar avvaldan belgilangan va faqat maxsus ishlangan marshrutlar orqaligina uyushtiriladi. Bunday hollarda turistlar maxsus jihozlar, oziq-ovqat va instruktorlar bilan ta'minlanadi.

**Havaskorlik sayohatlari** jismoniy madaniyat jamoalari kengashlari, sport klublari, turistlar klubi, madaniyat klublari, turistlar oromgohlari, bazalari, bolalar turistik stansiyalari, maktablar, o'quvchilar uylari va alohida turistlar guruhlari tomonidan uyushtiriladi. Bunda turistlar mustaqil ravishda o'z marshrutlarini tuzadilar, poxod jarayonida o'z-o'zlariga xizmat qiladilar. Kerakli turistik jihozlar, oziq-ovqat va boshqa vositalarni o'zlari xarid qilishlari yoki ijaraga olishlari lozim bo'ladi.

Sayohatning bu xususiyati ommaviy ravishda bir kunlik va birnecha kunlik poxodlar o'tkazish uchun eng qulay bo'lib, u ko'pincha ta'lim muassasalarida ko'proq uyushtiriladi.

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 poxod uyushtirish shakli keng avj olmoqda. Hatto Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy va boshqa bir qator shaharlardagi ishlab chiqarish, mehnat jamoalariga tog'li zonalarda dam olish uylari, profilaktoriylar tashkil qilib, yil davomida hordiq chiqarish va sayohat qilish uchun ma'lum qulayliklar yaratib bermoqda.

Sayohatlar harakat usullariga qarab piyoda yurish, tog', suv, chang'i, velosired, avtomobil, mototsikl va aralash turlariga bo'linadi. Sayohat qilish va uning tartiblari 1982-yil 28-noyabrda tasdiqlangan "Havaskorlik turistik poxod va sayohatlarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalari" ga asosan o'tkaziladi. Bu talablar hozirgi kunda ham keng qo'llanmoqda. Havaskorlik sayohatlariga talabning ortib borishi bir kunlik va ko'p kunlik poxodlar o'tkazishni taqozo etmoqda.

Shunga ko'ra ko'p kunlik sayohatlar I, II, III, IV, V qiyinchilik kategoriyalariga (darajalariga) bo'linadi. Qiyinchilik darajalari poxodlarning masofasi, to'siqlarning xususiyati va soni, har bir turning mazmuniga qarab belgilanadi. Ular haqida keyingi boblarda tegishli ma'lumotlar beriladi.

Xulosa qilib aytganda, mustaqillikning sharoitlari hamda imtiyozlari doirasida "Sog'lom avlod" Davlat dasturida turizmdan maqsadli foydalanishi lozim. O'quvchi-yoshlar va talabalarning sog'lig'ini mustahkamlash, kasb-hunar yo'lidagi nazariy bilim hamda amaliy malakalarini takomillashtirishda sayohatlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan tarbiyaviy jarayondir.

## **2.5. Turizmning zamonaviy turlari**

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

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

- Turizm manzaralarining (prostranstvo) kengayishi;
- Ijtimoiy turizm va vatanparvarlik (xayriya-ekosan) ekspeditsiyalar «O'zbekiston umumiy uyimiz»;
- Mahalliy (ichki) turizm;
- Ma'naviy-ma'rifiy va iqtisodiy shakllanish (haj safarlari);
- Ixtisoslashgan va ijtimoiy hamkorliklar;
- Tijorat va tadbirkorlik faoliyatlari;
- Ijtimoiy fondlar shaxsiy omonatlarni saqlash; Davlat byudjetlaridan voz kechish;
- Sayrlar - o'lkashunoslik ishlarini bolalar sayohat stantsiyalari, mahallalarda tashkil qilish;
- O'quv ta'tillari va mehnat ta'tillarida sayr-sayohatlar;

- Turizm to'g'risidagi qonun va qarorlarni hayotga singdirish;
- «O'zbekiston-ekspres» poezdi bilan ekosan-tur xalqaro jamg'armasi, «Kamolot», «Qariyalar» jamg'armalarining o'lka bo'ylab sayr-sayohatlari;
- O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi asosida ixtisoslik (kasbiy) turizm kadrlarini tayyorlash;
- Alpomish va Barchinoy maxsus testlari talablaridagi sayr- sayohatlarni o'quvchi yoshlar va mehnatkash ommasiga singdirish;
- sayohat jihozlari va mehmonxona sharoitlarida ishlatiladigan buyumlar, chinni idish-tovoqlar va texnik vositalarni ishlab chiqish, xarid qilish;
- ommaviy madaniy tadbirlar, sport musobaqalari va xorijiy sayyohlarning ishtirokidagi anjumanlarda reklamalar;
- O'zbeklurizm milliy kompaniyasi, ekosan-tur Xalqaro jamg'arma jamiyatlarining nashr ishlarini ko'paytirish va h.k.

Turizmning turlari mamlakatlarning geografik jihatdan joylashishi, iqlim sharoiti, shug'ullanuvchilarga moddiy-texnik ta'minotning yaratilishi va boshqa bir qator sabablarga ko'ra ko'p turlarga bo'linadi.

Sobiq ittifoq davrida deyarli turizmning barcha turlari (piyoda yurish, tog', g'or, qiyalarga osilib chiqish, sportcha chamalab topish, suv turizmi, avto-moto turizmi va h.k.) yagona sport klassifikatsiyasidan sport turi sifatida o'rin egallagan edi.

O'zbekistonda ham mazkur turlar turizmga qiziquvchi iqtidorli yoshlar orasida ancha tarqalgan edi.

Qozog'iston, Qirg'iziston, Rossiya (Oltoy, Sibir, Ural va h.k.), Ukraina, Belorussiya, Kavkaz respublikalari va Boltiqbo'yi mamlakatlarida sport turizmining barcha turlari bo'yicha nufuzli musobaqalar o'tkazish davom etmoqda.

O'zbekistondagi turli islohotlar, ba'zi shart-sharoitlar (o'zini-o'zi boshqarish, moddiy-texnik ta'minlash va h.k.) tufayli sport turizmi bo'yicha maxsus tadbirlar, musobaqalar rasmiy ravishda tashkil qilinmayotir. Shu sababdan faqat tog' turizmi, qoyani zabt etish, avto- moto turizmi bilan shug'ullanuvchilargina o'z faoliyatlarini to'xtatgan emas.

Xalqaro sport klassifikatsiyasiga kiritilgan turizm turlari quyidagi yo'nalishlar va talablardan iborat.

Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi. Xalqaro yagona sport klassifikatsiyasida turizm mustaqil sport turi hisoblanadi va boshqa sport turlaridagi razryadlar bunda ham mavjud. Bular quyidagilardan iborat;

Razryad normalarini qayla bajarish muddati ikki yilga belgilanadi va bunda bir kategoriya yuqori normativni bajarish talab etiladi.

Sayohatlar marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan holda uyushtirilgan va belgilangan talablar to'la bajarilgandagina haqiqiy hisoblanadi.

Buning uchun:

I kategoriya qiyinchilikdagi sayohatlar haqida yozma hisobot;

II va III kategoriya qiyinchiliklardagi sayohatlar haqida yozma hisobot;

IV va V kategoriya qiyinchilikdagi yurish uchun rahbar to'la yozma hisobot topshiradi.

### Sayohatlar soni

Unvonlar va razryadlar	Jinsi	Sayohatlarning qiyinchilik kategoriyalari										
		I		II			III		IV	V		
		Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Qatnashchi	Rahbarlik	Barcha sayohatlar
Sport ustasi	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
Sport ustaligiga nomzod	Ayollar	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-	11
	Erkaklar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
1	Erkaklar va ayollar	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
2	Erkaklar va ayollar	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	3
3	Erkaklar va ayollar	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

1 yoshlar	-/-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
2 yoshlar	-/-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
3 yoshlar	-/-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

IV-V kategoriyali yurishlarning bir yilda ikki marta o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

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

Avtomashina, mototsikllarni bevosita boshqargan kishilargina razryad talabini bajargan hisoblanadi.

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

### Sayohatlarning qiyinchilik kategoriyalarini aniqlash belgilari

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

## 2.6. Piyoda yurish sayohatlari

Piyoda yurish turizmi sport klassifikatsiyasida maxsus tur bo'lib hisoblansa davrizmning deyarli barcha turlarida u yoki bu darajada qo'llanilishi tabiiy bir holder, qolaversa, bir kunlik yoki tunab kelish sayohatlarida piyoda yurish o'ziga xos mazmun, shakl va usullarga ega bo'lib, sport razryadi (darajasi) mezonlari (normativ) talab etilmaydi.

Piyoda yurish sayohati deganda eng avvalo qatnashchilarning mo'ljallangan yo'nalish (marshrut) bo'yicha bevosita qadamlab (piyoda) yurish tushuniladi. Bunda sayohat qoidalari va talablari asosida kerakli kiyim-kechaklar, buyumlar, oziq-ovqatlar, sayohat jihozlarini to'rvaga (ryukzak) joylashtirib, yelkada ko'tarib yurish shart bo'ladi.

Shuningdek sayohat yo'lining sharoitlari (past-baland, to'siqlar, ariq-ko'lmak, daryo suvlari, chakalakzor va h.k.) piyoda yurishda e'tiborga olinadi.

Qaysi yo'nalish, qaysi fasl, qanday shakl va kimlar bo'lishidan qat'iy nazar piyoda yurish sayohatlarining o'z qonuniyatlari va tartib-qoidalari bo'ladi. Ularning eng asosiy turlari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy jihatdan sog'lom bo'lish, avvaldan maxsus tayyorgarliklar ko'rish - chiniqishi shifokor nazoratidan o'tish.
2. Topografik bilimlarga (xarita, chizmalarni tayyorlash, o'qiy bilish, kompasni ishlata olish, tomonlarni tabiiy sharoitlarga qarab belgilash va h.k.) ega bo'lish.
3. Sayohat jihozlarini ishlata bilish (to'rvaga buyumlarni joylashtirish, chodirni yig'ishtirish va o'rnatish).
4. Kerakli kiyimlar, buyumlar va oziq-ovqatlarning turlari, miqdori, hajmi, ularni saqlash, ishlatish tartiblarini o'zlashtirish.
5. Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish amallarini (priem) yaxshi bilish.
6. Turizm texnikalarini o'zlashtirish, musobaqalarda qatnashish uchun

tayyorgarlik ko'rish.

Bundagi nazariy bilimlar, tushunchalar va amaliy malakalar jamoadagi (o'quv va mehnat kollektivlari) turizm seksiyasi mashg'ulotlarida, sayohat oldidan uyushtiriladigan maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarida va jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'qituvchi (instruktor) tomonidan olib boriladi.

E'tirof etish kerakki, sobiq Ittifoq davrida ishlab chiqilgan va kasaba uyushmalari kengashi tomonidan tasdiqlangan «Turizm seksiyalari haqida Nizom» (1963, 1987), «Turizm klublari haqida Nizom», «Jamoatchi instruktorlarni tayyorlash haqida Nizom», «Turizm slyotlarini o'tkazish haqida Nizom» kabi rasmiy va tashkiliy xujjatlar mazmun va mohiyat jihatidan o'z kuchlarini yo'qotgan emas.

«Piyoda yurish sayohatlari haqidagi Nizom»ning talablari va yaqin o'tmishda tajriba-sinovlardan o'tgan, hozirgi davrda amalda qo'llanilayotgan ba'zi bir zarur faoliyatlar mazmunini keltirish maqsadga muvofiqdir.

### **Piyoda yurish sayohatini tashkil qilish va o'tkazish**

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

Yoshlarning dam olish, bayram kunlarida uyushtiriladigan bir kunlik (I bosqich) sayohatida aytarli ortiqcha yuk bo'lmaydi. Faqat oziq-ovqat, to'p, musiqa asbobi, shuningdek, agar palatka o'rnatish, gulxan yoqish mo'ljallangan bo'lsa, kerakli jihoz va asboblarni bir necha faol o'quvchilarga topshirish rejalashtiriladi.

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

Birinchi bosqichda maktab ma'muriyatining ruhsatini olish va ikki-uch kun avval yurish rejasini tayyorlash kifoya. Yurish marshruti va rejasidagi talablar 6-8 km masofani piyoda o'tish, yo'lda kolleksiya va gerbarylar to'plash, sayr qilish, joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, yurishda yurish tartibiga rioya qilishdan iboratdir.



Ikkinchi bosqichdagi yurishga esa (tunash sharti bilan) ancha vaqt tayyorlanishga to'g'ri keladi. Buning uchun birinchi navbatda marshrut rejasini tuzish va uni tasdiqlash, sayohat davomida suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, topografik belgilar bilan izchil tanishish, sxemalar tuzishni o'rganish, turizmning texnik turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish rejalarini tuzish, o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish, kerakli jihozlarni taxt qilish, oziq-ovqatlar uchun smetalar tuzish kabi muhim ishlarni avvaldan ishlab chiqish va to'la tayyorlash talab etiladi.

Turistik sayohatlarning tahminiy rejasi:

1. Sayohatning asosiy vazifalarini aniqlash.
2. qatnashchilar 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. Taqvim-reja tuzish.
8. Ovqatlanish tartibini va sharoitini belgilash.
9. Sayohat uchun sarf bo'ladigan smetani tuzish.

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

1. Guruh sardori (komandiri) (har 10-15 kishiga bitta).
2. Siyosiy rahbar.
3. Oziq-ovqat bo'yicha xo'jalik mudiri
4. Turistik jihozlar uchun javobgar kishi.
5. Kotib.
6. Ta'min ishlari bo'yicha usta.
7. Sanitar-instruktor.
8. Jismoniy tarbiya tashkilotchisi.
9. Muhbir.
10. Fotograf.
11. Komendant (dam olish va tunash paytiarida tayinlanadi).

## 12. Guruh rahbari (o'qituvchi).

Sayohatlarni tashkil qilishning turli forma va metodlari mavjud. Maktab o'quvchilari, talabalarning 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 maslahatariga amal qilish.
3. Sayohatga seksiyaning faol 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 stantsiyasining 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. Birinchi meditsina yordami ko'rsatish, o'tish xavfli bo'lgan joylarda o'zaro yordam shartlari, qoidalarini o'rganib borish.

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

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

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

Sayohatlar uchun shaxsiy turistik jihozlar:

1. Ryukzak.

2. Turistik ko'rpa (yoki odeyal).
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 daftarchasi, ruchka, qalamlar.
13. Fotoapparat.
14. Flyaga.
15. Ledorub (muz va qorli joylarda ishlatiladigan asbob).
16. Soat.
17. Meditsina xaltasi.
18. Kompas.
19. Tsellofan xaltacha.
20. Nina, ip.
21. Britva.
22. Qo'l telefoni.

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

1. Palatka (chodir) - «Pamirka» yoki «Gimalayka» - 2-3 ta.
2. Xavfsizlikning oldini oladigan arqonlar - 30-40 m
3. Ovqat tayyorlash idishlari (qozon, cho'mich, chelak va boshqalar) - 1 -2 ta
4. Boltachalar (bolg'a, tesha) - 2-3 ta
5. Karta yoki sxemalar -1-2 ta
6. Kompaslar - 2-3 ta
7. Poxod aptechkalari - 1-2 ta

8. Gugurtlar - 10-15 ta
9. Ta'mirlash materiallari (ip, igna, qaychi va hokazo) - 3-4 ta
10. Fonarlar, shamlar - 5-6 ta
11. Kundalik daftar (ruchka, rangli qalamlar, rezinka, olmos) 2-3 ta
12. Durbin - 1 -2 ta
13. Tranzistor yoki magnitofon - 1-2 ta
14. Fotoapparat (kinoapparat) - 2-3 ta
15. Karabinlar - 2-3 ta
16. Kerogas - 1 ta
17. Video apparat - 1 ta

### Marshrut varaqasi

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

Guruh \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ kishi

\_\_\_\_\_ marshrut bo'yicha (asosiy punktlar) \_\_\_\_\_

Dala sharoitida tunash yo'li bilan " " \_\_\_\_\_ dan " " \_\_\_\_\_ gacha

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

(famiya va ism)

Marshrut varaqasini beruvchi tashkilot \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(mas'ul kishi F.I.O. va imzosi)

Muhr o'rni

" " \_\_\_\_\_

### Yurish rejasi

Kunlar	Marshrut yo'llari	km	Yurish usullari ekskursiya	Ob'ektlar va ijtimoiy foydali ishlar

## Sayohat marshrutining sxemasi



Marshrutda qilingan ijtimoiy-foydali ishlar

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

Imzo \_\_\_\_\_

“ ” \_\_\_\_\_

Savohatdan keyin mashrut varaqasi tegishli tashkilot yoki o'quv yurtiga qaytib topshiriladi.

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

### **Yo'lda yurish qoidalari**

Bahorgi yoki yozgi tatil paytlarida yuqori sinf o'quvchilarining ko'p kunlik turistik sayohatlarida yurish tezligini yurish rahbari belgilaydi. Unda baland bo'lmagan tog' yoki adirlarda yurish o'rtacha tezlikda, ya'ni soatiga 4-5 km ni tashkil qiladi. Yo'l unchalik qiyin bo'lmagan har 20-25 daqiqadan keyin 5-10 daqiqa dam olinadi. Yo'l sharoiti og'irlashganda, ortiqcha toliqish sezilsa, har 10-15 daqiqada dam olishni tashkil qilish lozim.

Oddiy yo'lak yoki so'qmoqlardan bir qatorda tizilib yurish, oraliqlar 2-3 metrdan kam yoki ortiqcha bo'lmasligi 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'ishi aniq.

Turistlar daraxt shoxlarini sindirmasliklari, foydali ekinzor va o'tloqlarni payxon qilmasliklari, shuningdek, ko'chma toshlarga beparvo bo'lmasliklari 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, gavdani engashtirish, qo'llarni erkin holda saqlash, shuningdek, nafas olishni normallashtirish kerak. Balandlikka tik, to'g'ri chiqish og'ir. Shu sababdan ilonizi qilib yurish foydalidir.

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

Balandlikdan tushishda ko'p hollarda 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 ilonizi shaklida, oddiy tushish o'ng'aydir. Maysa va o'tlar ko'p bo'lgan taqdirda to'g'ri yurish, sakrash qiyinroq bo'ladi. Oyoq toyishi natijasida yiqilib tushish mumkin.

Yo'llar qumloq yoki quruq yer bo'lganda yurish sharoiti qiya joylarda bir muncha murakkablashadi. Bu hollarda yo'nalish sharoitiga qarab sekin yurish, qo'ldagi tayoqlardan yaxshi foydalanish, daraxt ildizlari, shoxlaridan, toshlardan ushlab zarur.

Dovonlar oshish, undan tushish, qisqa va qiyin to'siqlardan o'tishda tabiiy sharoitlar (ildiz, daraxt, tosh va hokazo) bo'lmaganda arqonlarni ishlatish zarur. Buning uchun arqonning uchi qator boshida va oxiri qator oxiridagilarda bo'lib, hamma arqonni ushlab olishi shart. Jarlik, botqoqlikdan kechib o'tishda arqon katta rol o'ynaydi.

Yo'llarda kichik va katta dam olishlar, qisqa to'xtaiishlar tashkil etiladi. Kichik dam olishlarda ryukzaklami echmaslik ham mumkin. O'tirish oldidan nafasni rostlab olish, yuklarni ixchamlashtirish mumkin. Dam olishni tashkil qilish va kichik to'xtaiishlar sayohat rahbarining ruhsati bilan tashkil qilinadi. Yurish paytida rahbar qator oxirida bo'lsa, to'xtash yoki yurish haqidagi buyruq har bir turist orqali oldingilarga etkaziladi. Yo'lda vaqtincha to'xtalish paytiarida birdaniga o'tirib olish, salqin paytlarda ustki kiyimni yechish, suv ichish mumkin emas. Bir oz yurib, harakatlar qilib, keyin o'tirish, dam olish kerak. Yurak va o'pkaning normallasuvini ta'minlash zarur. Juda charchaganda oyoqlarni balandroq ko'tarib yotish yoki o'tirish qon aylanish tizimini yaxshilaydi.

Tushki ovqatlanish uchun doimo tekis, salqin, suvli joylar tanlanadi. Turistlar o'z vazifalariga ko'ra tezlikda ovqat pishirishadi. Choy, kisel, kompot, kofe tayyorlashadi. Ovqat uchun o'tin terishadi. Umuman, vazifasiz kishi bo'lmaydi Navbatchilar idish-tovoqlarni yuvadilar, gulxan o'chiriladi. Jo'nash oldidan qog'oz, konserva qutilari va boshqa keraksiz narsalami to'plab, chekkaroq joyga ko'miladi. Dam olish joyini to'la tozalab, keyin yo'Iga 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. Kechki ovqatdan keyin voleybol, futbol, badminton, shaxmat yoki shashka va boshqa o'yinlar tashkil qilinadi.

Kechasi gulxan tashkil qilinib, uning atrofida suhbatlar, bahslar o'tkaziiadi. turistlar o'z taassurotlari, orzulari bilan o'rtoqlashadilar. Dam olish paytida sho'x qo'shiq va o'yinlar tashkil qilish yaxshi hordiq chiqarishga ko'maklashadi.

Sayohatlar bir necha kun davom etganda yo'lda yurish, tunashlar ko'p bo'lishi mumkin. Shu sababli yurish davomida yo'lda yurish tartibi o'zgarishi, turistlar toliqishi mumkin. Shunga ko'ra bir qalorda tizilib yurish, charchamaslik uchun vaqt-vaqti bilan dam olishni tashkil qilish lozim.

Qator boshida yo'l boshlovchi va qator oxirida eng kuchli, tajribali o'quvchi bo'lishi lozim. Yurish davomida toliqqan o'quvchilarning yukini engillashtirish yoki unga yordam berish talab qilinganda 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 bitan yo'lda (qishloqda) qoldirilishi mumkin. Chakalakzorlardan o'tishda ilon va boshqa zaharli 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. Botqoqliklarni tayoq botirib ko'rib o'lchanadi.

O'rmon sharoitida esa kompas yoki karta (sxema)ni qo'lda tutish, aniq belgilar asosida yurish talab etiladi. Bunday paytlarda yuqorida aytilganidek, xavfsizlikni ta'minlashga to'g'ri keladi. Suvi ko'p qo'riqlardan o'tayotganda oyoq kiyimlarini aslo 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 lezda uni ko'rgan kishi o'zini chekkaga olishi kerak. Tog'liq joylarning toshini ko'chirish, ataylab uni dumalatish qat'iy man qilinadi. Ko'chgan toshlarning ko'payishi katta nurashlarga sabab bo'ladi. Natijada lagerlar, kishilarning uylari yoki o'tayotgan, dam olayotgan yo'lovchilar, turistlarga baxtsizlik keltirishi aniq.

O'zbekiston sharoitidagi deyarli barcha daryolar, katta ariq-kanallar tezoqar hisoblanadi. Bu 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 tayyolanish 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 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 lozim. Buni «tojikcha usul» deyishadi.

Tog' sharoitida turistlarning, ayniqsa maktab o'quvchilarning yuk ko'tarib yurishi ancha qiyin. Zarur bo'lganda mahalliy imkoniyatlardan, ya'ni ot, eshak va boshqa transportlardan yuklarni suvlardan, katta dovonlardan olib o'tishda foydalanish mumkin.

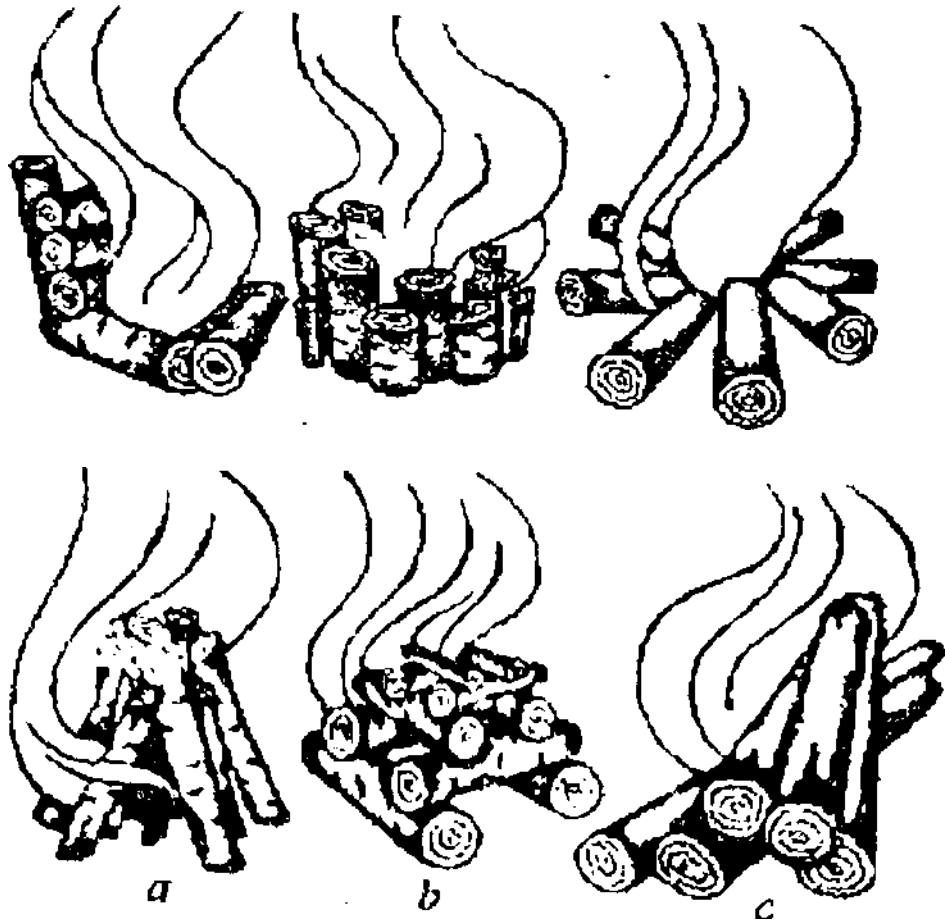
### **Sayohatda turistik turmush tadbirlari**

Sayohatchilar marshrut davomida qulay kelgan joylarda to'xtab, dam olib, ovqatlanib, hatto tunab ham 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.

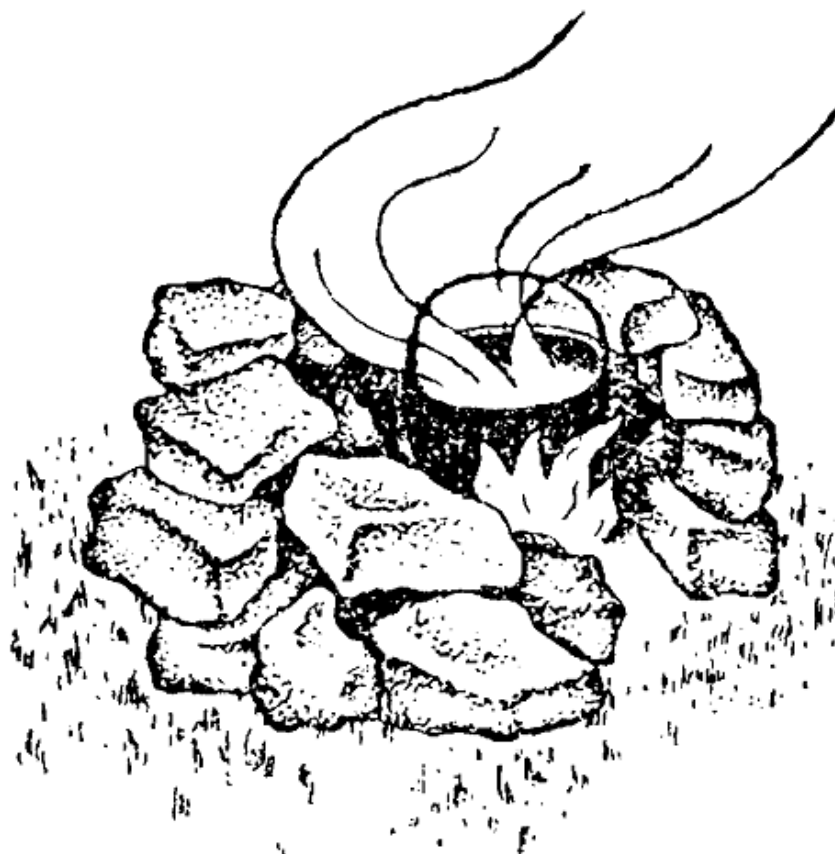
Chodirlarni o'rnatishda mahalliy sharoit, ya'ni daraxtlar, toshlar va hokazolardan unumli foydalanish kerak. Chodirlarni bir-biriga yaqin va qator qilib qurish kerak.

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

Turistlarning gulxan yoqish tajribalari ko'p. Gulxan yoqish usullari xilma-xil. Uiar ichida «Kara» (chayla) usuli keng qo'llaniladi, bunda shoxlar katta-kichik hajmda (30-50 sm) sindirilib, avval kichiklari yondiriladi. Gulxanning yorug'ligi chodirlarga tushishi, o'tishlarning ko'mirsiz bo'lib yonishi uchun yog'ochlar ustma-ust, tikroq holda qalanadi.

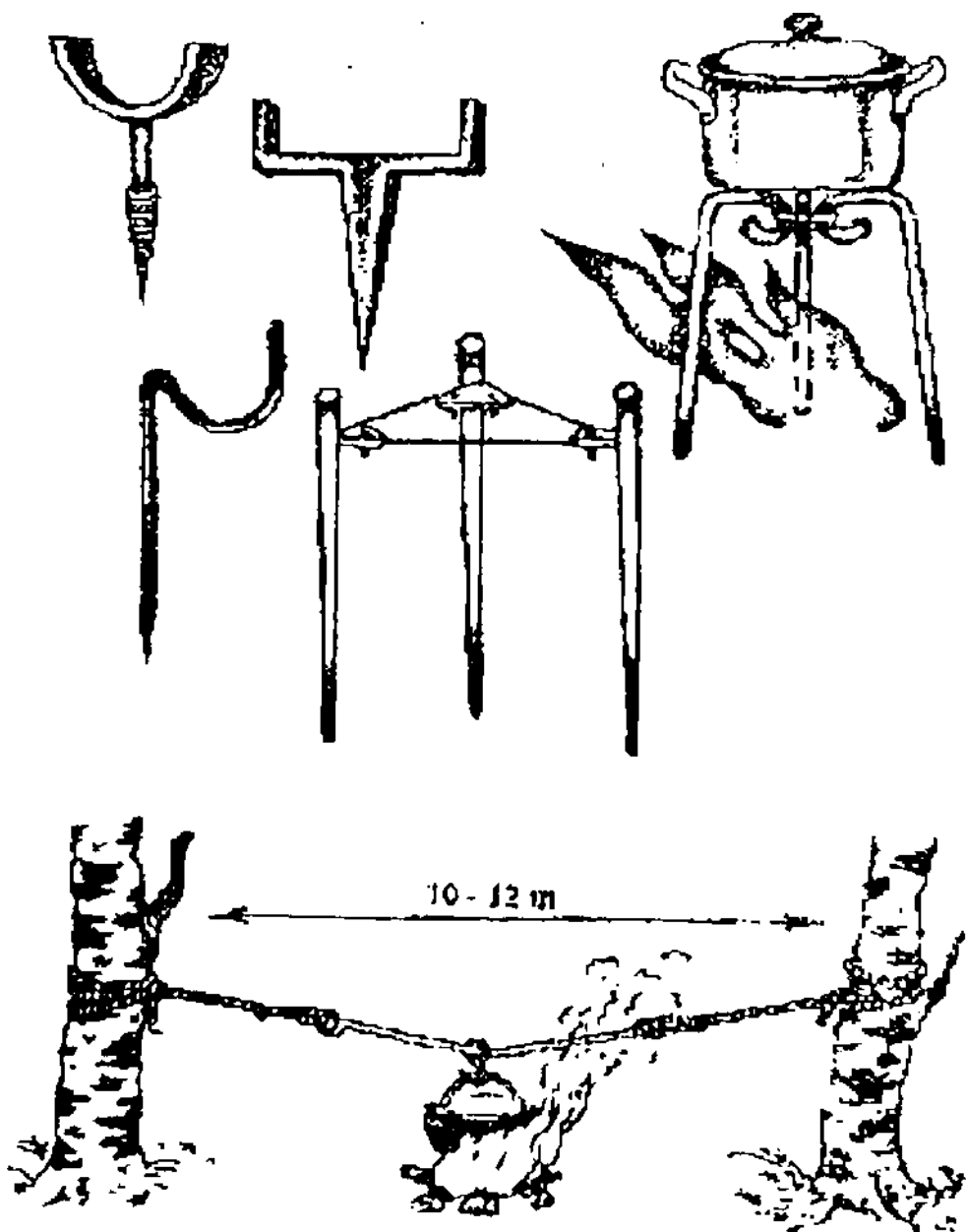


**1-rasm. Gulxan turlari**  
a-shayla, b-quduq, s-taygalik.



**2-rasm. Tog' sharoitidagi o'choq**

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 atrofni yaxshi yoriladi, 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, xo'l kiyimlarni quritishga mo'ljallangandir.



**3-rasm. Gulxanda ovqat pishirish uchun moslamalar**

«Nodya» usulida yoqiladigan gulxanda er ozroq kavlanadi, uning bir tomoni pana qilinadi (devor shaklida). Chuqurchaga avval cho'g' 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. Bu 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 atrofmi tozalash kerak. ehtiyot sharti bilan gulxan yaqinida har ehtimolga qarshi suv to'ldirilgan chelaklar, xo'l o'tlar saqlanishi kerak.

Qishki sayohatiarda tunash uchun aholi yashaydigan joylar (maktab, klub va h.k.) yozgi lagerlarni tanlash maqsadga muvofiqdir.

Barcha sayohatiarda, 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.

Chodirlarni ko'chirmasdan sayohat qilinganda "Lager" uchun komendant tayinlash va hamma joyni gigienik talablar asosida tutish, yashash qoidalariga amal qilishga odatlantiriladi.

### **Turistik yurishlarda ovqatlanish**

#### **Katta sayohatlarda bir kunlik ovqat miqdori (bir kishiga gramm hisobida)**

1. Non (oq va qora) - 400-600 quritilgan non (suxari) - 250-350
2. Ushoq yoki lapshadan qilingan mahsulot (grechixa, guruch, bug'doy, no'xat, vermishel, lapsha, rojki va boshqalar) - 200-220
3. Sho'rva uchun tayyorlangan sabzavotlar, quruq mevalar - 40-50
4. Konservlangan go'shtlar - 100-130
5. Kolbasa mahsulotlari - 50-80
6. Sariyog' (eritilgan yog') - 50-80
7. Sut (quyultirilgan sut) - 50-80
8. Pishloq - 30-40
9. Shakar (qand), nordon konfetlar - 130-150
10. Tuz, maxsus ichimliklar (choy, kofe, kisel va hokazo) - 40-60

## Oziq-ovqatlar va ularning kaloriyalari

№	Oziq ovqatlar nomi	Hazm qilinuvchi moddalar soni (100 g ovqatda gramm hisobida)			Kaloriya- lar soni (100s ovqatda)
		Oqsil	Yog'lar	Uglevodlar	
1.	Dimlangan go'sht	25,0	12,8	0,5	223
2.	Dimlangan cho'chqa 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	-	-	98,9	406
9.	Grechixa ushog'i (yormasi)	8,6	2,3	62,4	312
10.	Manna yormasi (oqshoq)	9,5	0,7	70,4	334
11.	Arra yormasi	6,3	1,2	66,2	310
12.	Suli yormasi	8,9	5,9	59,8	336
13.	So'k yormasi	8,2	2,2	63,8	316
14.	Guruch	6,4	0,8	72,0	330
15.	Makaron	9,6	2,1	71,2	338
16.	No'xat	15,2		49,3	286
17.	Yarim quritilgan kolbasa	14,5	31,1	-	349
18.	Quritilgan kolbasa	18,9	36,4	-	420
19.	Cho'chqa yog'i	1,8	78,6	-	739
20.	Sariyog'	0,5	79,3	0,5	
21.	Eritilgan yog'		94,1		875
22.	Pishloq	19,2	27,0	3,4	348
23.	Tuxum urpog'i (uni)	49,9	34,2		523

Sayohatlarning turi, muddati va qatnashchilarning yoshiga qarab, har bir kishiga sarflanadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi va uning miqdori avvaldan hisoblab chiqilish zarur. Buning uchun quyidagi jadvaldan foydalanish mumkin.

O'rta Osiyo sharoitida, bahorgi va yozgi paytlarda sut, qatiq, sariyog', go'sht va turli ho'l mevalar har bir qishloq va yaylovda uchraydi. Ana shularni hisobga olgan holda ho'l mevalarni yo'lda olishni rejalashtirish foydalidir.

Ma'lumki, har bir oziq-ovqatda ma'lum darajada kaloriya bor. Shu tufayli turistlar ko'p kaloriya beruvchi va uzoq masofalarda olib yurishga qulay oziq-ovqatlarni jamg'arishlari lozim. Maktab o'quvchilari va barcha turistlarga zarur bo'lgan oziq-ovqatlar kaloriyasini aniqlash uchun quyidagi jadvaldan foydalanish tavsiya etiladi.

### **Tibbiy ko'rik va vrach nazorati**

Maktab o'quvchilari va barcha turistlar sayohat, ayniqsa ko'p kunlik yurishlar oldidan maxsus tibbiy ko'rikdan o'tib, sayohat uchun ruhsat olishlari talab etiladi. Uzoq sayohatga borish uchun mo'ljallangan o'quvchilarni maktab yoki mahalla vrachi 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 guruh 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 tayyorgarligiga qarab yuklama berish lozim.

Har bir turist yurishgacha va yurishda o'z sog'lig'i, jismoniy chiniqishini nazorat qilib borishi kerak.

## **2.7. Sayohatlarda jismoniy tarbiya**

### **Sayr (ekskursiya) jarayonlarida jismoniy tarbiya**

Sayrlar (ekskursiya) asosan turli uklovlarda o'tkazilishi tufayli qatnashchilarning faol harakati ma'lum darajada kamayadi, ba'zan esa umuman

bo'lmaydi. Shu sababdan sayrlar jarayonida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish, eng qulay usullarni qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ularni quyidagi shakllarda o'tkazish mumkin:

Ertalabki gigienik gimnastika mashqlarini mustaqil bajarish yoki guruh shaklida tashkil qilish (rahbar yoki mehmonxona, turbaza xodimi).

Sayohat manzillaridan chiqish yoki tomoshalar cho'zilgan paytda o'sha manzilda gavda harakatlariga (yurish, egilish, burilish, o'tirib-turish, joyda sakrash, nafas olish va chiqarish) doir 4-6 ta mashqlarni bajarish. Bunda mustaqil holatda yoki uyushgan holda (guruh) kishilarning yoshi va jinsiga qarab bajarish zarur bo'ladi.

Bo'sh paytlarda xiyobonlar, manzarali joylar, sport inshootlarida yurish, yugurish, sakrash, turli o'yinlar (futbol, voleybol, basketbol, stol tenisi, badminton, harakatli o'yinlar, turli estafetalar) va harakatlarni mustaqil yoki uyushgan holda (guruh) bajarish.

Sog'lomlashtirish markazlari, turizm maskanlari (baza) va tog'li sharoitlarga olib chiqilganda soylik, tepa-qir va so'lim joylarda yurish, mashqlar bajarish.

Hozirgi davr ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar har bir kishidan o'z sog'ligi uchun kurash olib borishni taqozo etadi. Shu sababdan sayohatda ishtirok etuvchilar va ulami tarbiya mashqlarining majmualari (kompleks) va ulami bajarish yo'llarini bilishlari lozimdir. Shu asosda sayr-sayohatlarda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni kanda qilmaslikka odatlanishlari zarur bo'ladi.

Kun bo'yi va bir necha kunlab piyoda yurishlar har qanday chiniqqan kishilarni ham toliqtiradi va zaifroq kishini charchatadi. Shuningdek tun bo'yi uxlash, dam olish, ovqatlanish jarayonlarining cho'ziisbi esa kamharakatchanlikka olib boradi. Shu asosda jismoniy tarbiya vosilalari bilan shug'ullanish va shug'ullantirishda ikki holatni e'tiborga olinadi, ya'ni:

Toliqqan, charchagan gavda (tana) a'zolarini dam oldirish, faoliyatlarni qayta tiklash (rekreatsiya) mashqlarini qo'llash (dam oldirish, siypalash, uqalash, sekin harakat qilish).



Harakatlar susayib, gavda a'zolarining chigallarini yozishda (uyg'otish), tez harakalchanlikni (yugurish, sakrash, osilish, toshlarni ko'tarish, o'zlari sevgan maxsus mashqlarni bajarish) ta'minlovchi majmuiy (kompleks) mashqlarni mustaqil ravishda yoki uyushgan (guruh) bo'lib bajarish. Buning uchun esa sayohatchilarda avvaldan egallangan amaliy malakalar bo'lishi lozim.

Sayohatlar jarayonida har bir qatnashchi qon tomirining urish mezonlari, nafas olish va chiqarish tartiblari, mashqlar oralig'ida dam olish va ular bilan bog'liq amaliy faoliyatlarni bilishi, o'z ustiada tajriba- sinov olib borishlari maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, estafeta va turizm texnikasiga doir ba'zi mashqlarni tashkil qilish va o'tkazishda o'qituvchi-instruktor yoki guruhdagi mas'ul kishi tomonidan olib borilishi, doimiy nazorat qilib borishi shart. Bu esa ba'zi bir kutilmagan hodisalarning oldini olish, ko'ngilsiz voqealarning yuz bermasligiga kafofat bo'ladi.

Xulosa shundan iboratki, turizmning barcha shakllari va turlari shug'ullanuvchi va qatnashchilarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash, sayohatlar jarayonida nazariy bilimlarni kengaytirish, amaliy malakalarni mustahkamlashda xizmat qiladi. Ayniqsa, piyoda yurish sayohatlarida tog' turizmi, g'or turizmi, qoyalarni zabt etish turizmi, sportcha chamalab topish (sportivnoe orientirovanie) va boshqa turlardan maqsadli foydalaniladi. Bunda har bir shug'ullanuvchining sayohat qoidalariga to'la rioya qilish, gavda (tana-organizm) a'zolarining to'g'ri ishlashi, ayniqsa qon aylanishi, nafas olish va ular bilan bog'liq bo'lgan fiziologik, psixologik, biomexanik, biokimyoviy jarayonlar haqidagi bilim va tushunchalarga ega bo'lishni ta'minlaydi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. Turizmning shakllari qanaqa bo'ladi?
2. Turizmدا rejali va havaskorlik sayohatlar qanday uyushtiriladi?
3. Nima sababdan kam harakatli (passiv) va faol (aktiv) turizm deb ataladi?
4. Turizmning qanday turlari bor, ulami sport deb aytishga qanday asoslar bor?

5. Piyoda yurish sayohatlari sport turizmidan nima bilan farq qiladi?
6. Piyoda yurish sayohatlariga tayyorgarlikda qanday talablar qo'yiladi?
7. Turizmda shaxsiy va guruh jihozlari nimalardan iborat?
8. Sayohatlarda oziq-ovqatlarning turlari va ularning kaloriyalari qanday bo'lishi lozim?
9. Gulxan yoqish va ovqat pishirishga doir qanday talablar qo'yiladi?
10. Sayrlarda (ekskursiya) jismoniy tarbiyaning qanday vositalaridan foydalaniladi va qaysi tartibda (usul) bajariladi?
11. Piyoda yurish sayohatlarida jismoniy tarbiyaning qanday usullari va qachon qo'llaniladi?
12. Sayohatda maxsus jismoniy tayyorgarlik qanday olib boriladi?

### **3-MAVZU:**

## **AHOLI O'RTASIDA TURIZMNI TASHKIL QILISH**

### **Reja:**

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, umum ta'lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda turistik sayrni tashkil qilish.
2. Ta'lim-tarbiya tizimida turizmni tashkil qilish
3. Turizm texnikasi bo'yicha musobaqalar o'tkazish namunalari
4. Sayohatlarni tashkil qilishda va uni yakunlashda o'qituvchining roli
5. Aholi istiqomat joylari va istirohat bog'larida sayr-sayohatlar

### **3.1. Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida sayr-sayohatlarni uyushtirish usullari**

Insoniyat olamida oila va tarbiya muassasalarida kichik yoshdagi (6-7 yoshgacha) bolalarni tarbiyalashda barcha tarbiya vositalari tarkibida jismoniy tarbiya ancha ustuvor turadi. Bunda jismoniy tarbiyaning muhim vositasi sifatida sayr-sayohatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababdan oliy o'quv yurtlari tarkibida maktabgacha bolalar tarbiya fakultetlari, maxsus maktabgacha bolalar tarbiya kollejlari tashkil etilib, kadrlar tayyorlash milliy dasturi amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni, Davlat ta'lim standartlari, Sog'lom avlod Davlat dasturi va ta'lim-tarbiyaga doir rasmiy hujjatlarda tarbiya va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiyaning o'qitilish usullari, ularda pedagogik texnologiyalardan unumli foydalanish, valeologiya, innovatsiya kabi zamonaviy uslubiami qo'llash qayd etilgan. Bu yorida kichik yoshdagi bolalarning sog'lom o'sishlari, gavda harakatlari va tuzilish jarayonlari benuqson bo'lishida jismoniy mashqlar, turli xil o'yinlar kabi sayr- sayohatlar ham o'zining maqsad, vazifa va mohiyatlariga ega. Bu jarayonlarni nazariy va amaliy jihatdan o'rganishda bo'lajak tarbiyachi- mutaxassislar sayr-sayohatlarni qunt bilan o'rganib, o'zlashtirib olishlariga to'g'ri keladi.

Ma'lumki, yuqorida qayd etilgan oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining (pedagogik kollejlari) «Jismoniy tarbiya» dasturlarida sayohatlarga doir bo'limlar

ajratilgan. Shu bilan birgalikda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining mezon (normativ) talablarida ham talabalar uchun turizm turi kiritilgan. Shu asosda o'quv yili davomida 1-2 marotaba bir kunlik sayohatlar tashkil etilmoqda. Bunda bo'lajak tarbiyachi-talabalar jismoniy barkamollikni egallash bilan bir qatorda maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazish usullari bilan qurollanishda sayr- sayohatlarning shakllari, mazmuni va sog'lomlashtirish ahamiyatini ham bilib olishadi. Ular amaliy faoliyatlarda (ish jarayonlarida) sayr- sayohatlarni tashkil qilishda egallangan nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarga tayanishadi. Shu asosda tajribalar hosil qilib, ya'ni davr sayr-sayohatlarini talab darajasida o'tkazishadi.

Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida tashkil etiladigan sayr sayohatlarni ularning yosh guruhlariga qarab quyidagi shakllar va turlarga ajratiladi:

- Bog'cha hovlisi va uning tashqarisida kichik sayr-tomoshalar (har kuni 15-20 daqiqada olib borish);
- Ob-havo qulay paytlarida aholi istiqomat (yashash) qilish va e'tiborga loyiq manzillarga (qurilish, istirohat bog'lari, kino-teatr, sport inshootlari va h.k.) har 2-3 xaftada bir marta sayr-sayohat uyushtirish. Bunda piyoda yurish, avtoulovlardan foydaolanish mumkin bo'ladi. Masofalar piyoda sayrda 1-2 *km* chamasi bo'lishi tavsiya etiladi.
- Mustaqillik kuni, Navro'z bayrami va boshqa ulug' sanalarga bag'ishlab tabiatning go'zal manzarali go'shalariga piyoda yurish tomoshalar tashkil etiladi. Bunday paytlarda tarbiya muassasasining (bog'chalar) kundalik rejimiga (taqvim) rioya qilinadi, ya'ni ajratilgan vaqtda borish va qaytib kelish.

Yuqorida ko'rsatilgan sayr-sayohatlar jarayonida quyidagi tartib-qoidalariga amal qilinadi:

1. Sayr haqida tushuncha berish.
2. Safda turish, qo'l ushlab yurish.
3. O'z joyidan boshqa joyga ruhsatsiz o'tmaslik.

4. Yo'lda sheriklari yoki oldinda-orqada ketayotganlar bilan turtishmaslik, urushmaslik.

5. Dam olish yoki biron manzilni tomosha qilish uchun to'xtagan paytlarda diqqat bilan eshitish va ko'rish.

6. Suhbat yoki tomosha paytlarida ruhsatsiz joydan jilmaslik, joylarni almastirmaslik.

7. Biron ehtiyoj yoki qiziqish paydo bo'lganda bir qo'lini baland ko'tarib belgi berish yoki «men» degan ovoz chiqarib so'rash.

8. Keng maydon yoki qulay joylarda harakatli o'yinlar, estefetalar tashkil qilinsa erkin harakat qilishga ruhsat berish.

9. O'yin mazmuni va tartib-qoidalarini barcha bolalarning tushunishiga yetkazish (so'rash).

10. Tabiat manzaralariga boy bo'lgan joylar (shahar sharoitlarida) haqida suhbat o'tkazganda har bir daraxt, o'simlik, giyoh, joylarning nomini aytib berish.

11. Diqqatga sazovor joylarning nomlari, binolarning turlari, ish vazifalar haqida so'zlab berish.

12. Savdo do'konlari, avtoulavlar bekati va ko'chalarda ketayotgan odamlarning yurish-turishlari, ularning maqsadlari haqida tushunchalar berish.

13. Davolash muassasalari (shifoxona, poliklinika va h.k ), sport inshootlari, madaniyat-sog'lomlashirish markazlari, kino-teatrlar, nufuzli maydonlar atrofida ularning vazifalari, xizmatchi xodimlar, qurilish va boshqa zarur faoliyatlar haqida tushunchalar berish.

14. Sayr-sayohatlar haqida yakun yasash, bolalarning olgan taassurotlarini eshitish, ulami oilada gapirib berish haqida topshiriqlar berish.

Mazkur tartib-qoidalarni boshqarish, talab etish jarayonlarida tarbiyachi (tashkilotchi) o'zini yaxshi tutishi, jahl qilmasliklari shart.

Guruhlardagi bolalarning yoshi va sog'lomligi holatlariga qarab sayr-sayohatlarni o'tkazish muddati, vaqti, masofalari sharoitlarga qarab tanlanishi hamda belgilanishi lozim. Bunday paytlarda bolalarning ruhiy holatlari, qiziqish

yoki yoqtirmasligi (bosh tortish) kabi fazilatlariga jiddiy e'tibor berish lozim bo'ladi.

Sayr-sayohat bolalarda jismoniy va ma'naviy tetiklikni ta'minlashi, shu asosda ularni hayotdagi voqeliklarni bilishga intilishni tarbiyalash ko'zda tutilishi lozim.

### **3.2. Ta'lim-tarbiya tizimida turizmni tashkil qilish**

O'zbekiston Respublikasining davlat ta'lim standartlari asosida barcha turdagi va toifadagi o'quv yurtlarida Jismoniy tarbiya dars sifatida tashkil etiladi. Uning mazmun, shakl va maqsadlari Jismoniy tarbiya dasturlarida to'la ifoda etilgan. Ular asosan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining mazmunlariga rioya qilingan holda belgilanib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida sayohatga (turizm) ham alohida o'rin berilgan.

Sog'lom avlod davlat dasturining amalga oshirilishini ta'minlovchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining amalga qo'llanilishi muhim ahamiyatga egadir, ya'ni 6 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkash, ijodkor ziyolilarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, ularning mehnat va mudofaa ishlariga yaroqli, qobiliyatli bo'lishlari hozirgi davr talablaridan biridir.

Turizmning shakllari, turlari va maqsad, vazifa hamda mazmunlarini yanada kengaytirish maqsadida maxsus testlar tarkibiga turizmning (sayr-sayohat) kiritilishi bejiz emas.

#### **Umumta'lim maktablar va akademik litseylarda turizmni tashkil qilish**

*Boshlang'ich sinflarda sayr-sayohatlar.*

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida sayr-sayohatlar mustaqil soha darajasida (maxsus darslar) o'tkazilmasada, lekin o'yinlar, estafetalar, yugurish jarayonlarida sayr-sayohatlar haqida tushunchalar berib borish ko'zda tutiladi.

O'quv yili davomidagi kuzgi, qishki, bahorgi va yozgi ta'til paytlari va bayramlar, ulug' sanalarga bag'ishlab bir kunlik (dam olish kuni) va darsdan

keyingi paytlarda sayr-sayohatlar tashkil qilinishi an'anaga aylangan. Shu bilan birgalikda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining mezon (normativ) talablari asosida o'quv yilida 1-2 marotaba 4-5 km masofalik yo'nalishda bo'lgan joylarga piyoda yurish sayohatlari o'tkaziladi.

Oliy o'quv yurtlaridagi boshlang'ich ta'lim metodikasi fakultetlarining talabalari va o'qituvchilar tayyorlaydigan pedagogika kollejlarning o'quvchi yoshlari boshlang'ich sinflarda sayr-sayohatlarni tashkil qilish yo'llarini yaxshi o'zlashtirishlari zarur bo'ladi. Bunda quyidagilarga e'tiborni qaratish lozim, ya'ni:

1. Turizm haqida nazariy bilimlarni egallash:

- Turizm haqida tushunchalar, turizmning taraqqiyot yo'llari;
- O'zbekistonda turizmning yangi yo'nalishlari;
- Turizmning sog'lomlashtirish va ta'limdagi ahamiyati;
- Turizmning madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy sohalaridagi mohiyati;
- Turizm bo'yicha mutaxassis kadrlar va jamoatchi instruktorlarni

tayyorlashga bo'lgan ehtiyoj, talablar;

- O'quvchi bolalar bilan dam olish kuni sayr-sayohatlarini tashkil qilish usullari va h.k.

2. Turizmning amaliy malakalariga ega bo'lish:

• O'quv muassasasida tashkil etilgan turizm to'garagi (seksiya) mashg'ulotlarida ishtirok etish;

- O'quv jarayoni sifatida o'tkaziladigan sayr-sayohatlarda qatnashish;
- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus (testlari talablarini bajarish uchun

o'tkaziladigan sayr-sayohatlarda fan) qatnashish;

• Bayram kunlari va dam olish kunlarida guruh bo'lib (kursdoshlar, ko'ngilga yaqin kishilar bilan) bir kunlik, tunab kelish piyoda yurish sayohatlarida qatnashish;

• Shahar (qo'rg'on-poselka) sharoitidagi diqqatga sazovor joylar, muzeylar, istirohat bog'lari, tabiat manzaralariga boy bo'lgan hiyobonlar, ko'chalar, maydonlarda haftada 1-2 marotaba maxsus sayr qilish. Ularning tashkil qilinishi, qurilish davrlari, tarixi va amaliy faoliyatlarini o'rganib borish.

- Turizm bo'yicha ilmiy-nazariy bilimlarni kengaytirish;
- Xalqaro ekosan jamiyati, O'zbekturizm milliy kompaniyasi tomonidan tashkil etiladigan tadbirlar, ayniqsa Xalqaro turizm ko'rgazma-anjumanlarini (konferentsiya) tomosha qilish, ularni o'rganish.

3. Boshlang'ich sinflarda sayr-sayohatlarni uyushtirish yo'llarini (metodikasi) bilish:

1. Sayrlarga tayyorgarlik va ularni o'tkazish:

- Sayrlar va ularda ishtirok etish haqida tushunchalar, topshiriqlar;
- Turar joylar va diqqatga sazovor bo'lgan maskanlarga (muzey, teatr, tsirk, bayram, sport musobaqalari va h.k.) sayr uyushtirishni avvaldan rejalashtirish va rahbarga tasdiqlatish;

- Avtoulavlarga chiqish, ularda o'tirish qoidalari, tushish va ularga doir tartib-qoidalarni bolalar ongiga singdirish;

- Sayr maskanlariga kirish, u joylarda tartib-intizomni saqlash, ko'rgazma va tomoshalarni diqqat bilan eshitish, ko'rish;

- Sayr taassurotlari haqida suhbat, oila va maktabdoshlari, qo'shnilar bilan suhbatlarda sayrlar haqida savol-javoblar qilish, o'z taassurotlarini aniq, qisqa va ravon qilib hikoya qilishga o'rgatish.

2. Sayohatlar haqida:

- Darsdan keyin, dam olish va bayram kunlaridagi sayohatlar haqida suhbatlar o'tkazish;

- Sayohat joylarining nomi, tarixi va borish yo'llari haqida ma'lumotlar berish;

- Yurish-turish qoidalari, atrof-muhitni (tabiat manzaralari) kuzatish, taassurotlarni so'zlab berish kabi amaliy faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlarni bolalarga o'rgatish;

- Manzilga borish-qaytish (kamida 3-5 km) jarayonlarida qisqa dam olish, o'yin mashqlar o'tkazish (avvaldan ishlab chiqilgan va o'quvchilar istagi asosida);

- Sayohatlarda faol ishtirok etgan o'quvchilarni ma'naviy jihatdan baholash. Salbiy xususiyatlarga ega bo'lgan o'quvchilarga tanbeh- ogohlantirish,



o'z nuqsonlari va ayblariga iqror bo'lishga erishish;

- Bir kunlik sayohatlar yakuni haqida sinf yig'ilishida maktab rahbarlari, sinf rahbarlari, fan o'qituvchilari, ota-onalar va mahalla faollarining ishtirokini ta'minlash;

- Boshlang'ich sinflarning umumiy yig'ilishlarida sayohatlar haqida axborotlar berib borish;

- Maktab devoriy gazetalari, videotasvir namoyish qilish va kompyuter xonalarida tasvirga olingan sayohatlarni yoritish, namoyish qilish.

Ta'lim-tarbiya tizimida saboq oluvchi o'quvchi yoshlar va talabalar turizm bo'yicha referatlar tayyirlash, ilmiy-nazariy anjumanlarda ma'ruza o'qish, talabalar ilmiy jamiyatlari (uyushmalari) faoliyatida va sport klub ishlarida faol qatnashish bilan ilmiy-nazariy bilimlarini chuqurlashtirish va amaliy malakalarini kengaytirish zarur bo'ladi.

O'quv amaliyotlari (ped.praktika) jarayonlarida boshlang'ich sinf o'quvchilar bilan o'qituvchi va sinf rahbari timsolida (sifatida) darsdan keyin va dam olish kunlari 1-2 km masofalarga sayr-sayohatlar tashkil qilishni amalda sinab ko'rishlari lozim. Buning uchun esa sinf rahbarlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan kelishgan holda ish olib borishlari lozim. Ayniqsa yosh bolalarning shaxsiy xususiyatlari, ruhiy holatlari, jismoniy tayyorgarliklarini yaxshi bilish, ularning ko'p qirrali savollariga aniq, to'g'ri javob berishiga doim tayyor bo'lish talab etiladi.

Ta'lim-tarbiya sohasidagi talabalar va o'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyaning muhim qismi bo'lgan sayr va sayohatlarning mazmunlari, maqsad va vazifalarini puxta bilishlari lozim. Ularning sog'lomlashtirish, bilim berish, mehnat va mudofaaga layoqatli qilib tarbiyalashdagi ehtiyojij xususiyatlarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan o'rganish, mulohazalar yuritish, tahlil qilish usullarini egallashga, pedagogik mahorat yo'llari sirlarini bilishga astoydil qiziqishlari zarurdir.

- Bilingki, bugungi yosh bola ertangi katta o'quvchi, keyin talaba va bora-bora yetuk mutaxassis bo'ladi. Bu oraliqda ta'lim-tarbiyaning ravon yo'llari va

ko'p qirrali to'siqlariga duch keladi. Ulardan dadil o'tish uchun jismonan barkamol va fanlarda iqtidorli, bilimdon bo'lish kerak bo'ladi. Bu jarayonlarni boshlang'ich sinflarda shakllantirish, barcha faoliyatlarni his qilish tuyg'ularini tarbiyalashda sayr-sayohatlarning o'ziga xos fazilatlarini, xususiyatlarini bilib olish maqsadga muvofiqdir.

### *Yuqori va bitiruvchi sinflarda sayr-sayohatlarni o'tkazish*

Ma'lumki, maktab o'quvchilarining yoshiga qarab sinflarning bosqichlari (V-VII, VIII-IX, X-XI) mavjud. Ularning yoshi va salomatlik darajalariga qarab jismoniy tarbiya darslari turli shakllar va usullarda tashkil etadi. Bu tamoyillar sayr-sayohatlarda ham maqsadli qo'llaniladi.

V-VII sinflarda sayr va sayohatlarni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari va talablari mavjud, ya'ni:

#### 1. Sayrlar:

- O'quvchilarning fanlarni yaxshi o'zlashtirishi maqsadida fan o'qituvchilari, sinf rahbarlari tarixiy-madaniy obidalarga (muzey, madaniyat va san'at saroylari, tsirk, yangi qurilishlar, me'moriy koshonalar va h.k.) muntazam ravishda sayr (ekskursiyalar) tashkil qiladi;

- Sinf rahbarlari, ma'naviyat ishtari bo'yicha mutassaddilar, xotin- qizlar kengashi (qo'mita), yoshlar ijtimoiy harakati, o'quvchilar tashkiloti tomonidan Navro'z, Mustaqillik kuni, kasb-hunar kuni bayramlari va ulug' sanalarga bag'ishlab dam olish kuni sayrlarini ommaviy ravishda (bir necha sinflar birgalikda) tashkil qilishadi.

#### 2. Sayohatlar:

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus talablarini bajarishga tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiya o'qituvchilar dam olish kuni piyoda yurish sayohatlarini sinflar ishtirokida tashkil qiladi. Bunda e'tiborga loyiq sayohatbop manzillar tanlanadi va 6-8 km masofa belgilanadi.

Ta'kidlash lozimki, yirik shaharlarda shart-sharoitlar, qulayliklar yetarli darajada bo'lmasligi tufayli bunday sayohatlar istirohat bog'lari, aholi zich

yashaydigan mavzalar, dahalar atrofidagi keng maydonlarda o'tkazilishi tavsiya etiladi. Bunda oddiy, tez yurish, past-baland joylarda yugurish, yashirib qo'yilgan buyumni (predmetni) izlab, chamalab topish, chodir o'rnatish kabi turlar bo'yicha musobaqalar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

- qo'rg'on, qishloq sharoitlarida yaqin atrofdagi tog' oldi tepalik, qirlar, soylar, yaylovtarda yurish, yugurish, chodir o'rnatish, yashirib qo'yilgan narsalarni chamalab izlab topish, tibbiy yordam ko'rsatish kabi mashq-o'yinlar tashkil qilinishi mumkin.

- Umuman olganda sayr va sayohatlar jarayonida turizm bo'yicha tushunchalarni mustahkamlash, amaliy faoliyatlarni rivojlantirishga e'tibor beriladi. Shu sababdan fanlar bo'yicha o'qituvchilik ixtisosligidagi talabalar o'quv maskanidagi turizm tadbirlarida faol ishtirok etishlari lozim bo'ladi.

Umumta'lim maktablar, akademik litseylar va maxsus maktablarda (san'at, musiqa, jismoniy faoliyatlar cheklangan va h.k.) sayr va sayohatlar avvalgi sinflardagiga nisbatan VIII-IX va X-XI sinflarda birmuncha ko'proq va murakkabroq shakllarda tashkil etiladi.

Bunda asosan (sayrda) fanlar bo'yicha qo'yilgan maqsad va vazifalarni bajarish, ilmiy-izlanish talablari yuritish maqsadlarida olib boriladi.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari talablari asosida dam olish kuni piyoda yurish sayohatlari shahardan (qo'rg'on) tashqarida o'tkazilishi lozim. Imkoniyat va shart-sharoitlar bo'lmaganda esa shahar (qo'rog'on) sport inshootlari, muzey, istirohat bog'lari, keng maydonlar atrofida musobaqa shaklida o'tkazilishi lozim, bunda:

1. Belgilangan nazorat (kontrol) punktlari orasida (kamida 3-4 ta va ular oralig'i 5-700 m masofa) yugurish.

2. Berkutilgan (yashirilgan) buyumni (konserva qutisi, baklajka va h.k. ichidagi yozuv qog'oz) chamalab izlab topish.

3. Xarita va chizmalar asosida joylardagi belgilarni o'qish.

4. Kompas va tabiiy kuzatish orqali tomonlarni belgilash, oraliqlarni o'lchash.

Mazkur amaliy-jismoniy faol harakatlar va fikr-mulohazalar orqali o'quvchilarning jismoniy barkamolligi va nazariy bilimlarini kengaytirishga erishiladi.

Shu asosda tarix, geografiya, til-adabiyot, matematika va boshqa fanlar bo'yicha ixtisosli mutaxassislikni egallovchi talabalar turizmning shakl va turlari, ularning mazmunlarini nazariy jihatdan bilishlariga to'g'ri keladi. Shuningdek jismoniy tarbiya darslari, maxsus testlarga tayyorgarlik va talablarni bajarish jarayonlarida turizmning amaliy (texnik va faktik) mashqlarini bajarish lari, puxta o'zlashtirishlari lozim.

O'quv jarayoni tugab, mutaxassislik yo'lida (fanlar) faoliyat ko'rsatishda tabiiyki, ko'pchilik o'qituvchilar sinf rahbari, o'quv bo'limi mudiri, ma'naviyat ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari, xotin-qizlar qo'mitasi boshlig'i va boshqa jamoat ishlarida u yoki bu darajada laoliyat ko'rsatishadi. Bu jarayonlar esa o'quvchi yoshlar bilan ta'lim- tarbiya ishlarini olib borish, sayr-sayohatlarni tashkil qilishni taqozo etadi.

Xulosa yakuni shuki, boshlang'ich sinflar va fanlar bo'yicha o'qituvchilar hozirgi davr talablari asosida o'quvchilarning ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalashda asosiy mas'uldirlar. Bu yo'lda sayr-sayohatlarning tashkiliy yo'llari va ularning mazmunlarini bilish muhim vazifa va burch hisoblanadi.

### **Kasb-hunar kollejlari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida turizmni tashkil qilish**

Kasb-hunar kollejlari. O'zbekiston mustaqilligi va istiqloli tufayli xalq xo'jaligining barcha tarmoqlari bo'yicha yetuk mutaxassis kadrlar tayyorlash bo'yicha tub islohatlar o'tkazildi. Hunar-texnika bilim yurtlari aksariyat ko'pchilik texnikumlar, bilim yurtlari sohalar (ixtisoslik) bo'yicha kasb-hunar kollejlariga aylantirildi.

Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda, «Ta'lim to'g'risida»gi qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida mustaqillik yillari davrida 1140 ga yaqin akademik litsey va kasb-hunar kollejlari yangidan qurilib, ishga tushirilgan. E'tirof etish lozimki, faqat yirik va sanoat shaharlaridagina emas, balki tuman markazlari,

aholi ko'p va zich yashaydigan qo'rg'onlarda (poselka) ham xo'jalik yuritish turlari va pedagogika (maktabgacha tarbiya va boshlang'ich ta'lim) kollejlari tashkil etilib, ularga zamonaviy bino, o'qitish-texnik vositalar, sport inshootlari bilan ta'rninlangan.

Davlat ta'lim standartlari asosida sohalar bo'yicha kollejlarda «Jismoniy tarbiya» dars sifatida o'tkazilmoqda. Ularning mazmunlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash bilan bir qatorda kasbiy- amaliy jismoniy tayyorgarlik - KAJ (professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka - PFP) mashg'ulotlariga alohida e'tibor beriladi. Masalan: pedagogika kollejiarida jismoniy tarbiya mashg'u lotlarini tashkil qilish usullari, sport o'yinlari, harakatli o'yin-mashqlar, sayr-sayohatlarni uyushtirish yo'llariga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Qishloq va suv xo'jaligi va ular bilan aloqador bo'lgan kollejlarda (iqtisod, qurilish, madaniyat va h.k.) kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan sport turlari bo'lgan kurashlar, sharqona yakka bellashuvlar, engil atletika, futbol, tennis, milliy harakatli o'yinlar moslashtirilgan holda qo'shib olib boriladi.

Sportning zamonaviy turlari (dasturdagi turlar), sharqona yakka kurashlar, ot o'yinlari (uloq-ko'pkari, poyga, g'ovlardan sakrash, raqs va h.k.) va milliy harakatli o'yinlar huquqni muhofaza qilish, qurolli kuchlar va boshqa ixtisoslikdagi kollejlarda darslar va mashg'ulotlar (trenirovka) jarayonida qo'llanilmoqda.

Ba'zi ixtisosliklar va havaskor sportchi-talabalar orasida chang'ida uchish, otlarda sayohat (Chimyon, Beldirsoy, Zomin, Zarafshon, Samarqand) qilish kabi tadbirlar ham kasb-hunarga tayyorlashda xizmat qilmoqda.

Ma'lumki, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimining asosini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari tashkil etadi. Shu sababdan ham kasb-hunar kollejiaridagi maxsus testlar bo'yicha o'tkaziladigan tadbirlar, maxsus musobaqalarda bir kunlik sayohatlar o'ziga xos xususiyatga egadir. Bunda kollej o'quvchi-talaba yoshlardan quyidagi faoliyatlarni bajarishni talab etiladi, ya'ni:

- Dam olish kuni, bayramlar, ulug' sanalarga bag'ishlangan tadbirlar jarayonida turli sayrlarda (ekskursiya) qatnashish;

- Kasaba uyushmalari, yoshlar ijtimoiy harakati, «Kamolot» xayriya jamiyati, «ekosan» xalqaro jamiyati tarmoqlari tomonidan markaziy shaharlar, tarixiy-madaniy obidalarga uyushtiriladigan (rejali- putevka) sayrlarda qatnashish;
- «Barkamol avlod» sport o'yinlari davomida (shahar, viloyat va respublika bosqichlari) tashkil qilinadigan sayrlarda faol ishtirok etish;
- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari asosida uyushtiriladigan bir kunlik, tunab kelish piyoda yurish sayohatlarida bevosita qatnashish;
- Mustaqil va guruh (8-10 kishi) bo'lib tabiatning manzarali go'shalariga sayohat uyushtirish, dam olish, tabiatni kuzatish, fermer xo'jaliklari, o'rmon va qo'riqxonada xodimlariga amaliy yordam ko'rsatish;
- Sayr-sayohatlarga doir shahar, viloyat va respublikada tashkil etiladigan madaniy-amaliy tadbirlarda ishtirok etish;
- Turizmga doir o'quv, uslubiy qo'llanmalar, anjomlarning ilmiy to'plamlarini o'qish, nazariy bilimlarni kengaytirish;
- Televizion ko'rsatuvlardagi sayr-sayohatlarni ko'rib borish;
- O'z kasbiga mos keladigan turizm tadbirlari va faoliyatlarni madaniy, xo'jalik, moddiy (texnik ta'minot, moliyalashtirish, o'zini-o'zi boshqarish va h.k.) o'rganish, tahlil qilish.

O'rta maxsus o'quv yurtlari (texnikumlar, bilim yurtlari, turli maktab-kurslar) faoliyati va ulardagi jismoniy madaniyat hamda sport tadbirlari kasb-hunar kollejlari kabi olib boriladi. Tabiiyki, sayr- sayohatlar ham shu asoslarga o'xshash bo'lib, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari amalga oshiriladi. Shunga asosan o'rta maxsus o'quv yurtlarining o'quvchi-talaba yoshlari kasb-hunar kollejlari o'quvchi-talabalariga qo'yilgan talablarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Shuningdek, amaliy malakalar hosil qilish maqsadida o'quv amaliyotlari (ishlab chiqarish, boshqarish jamoalarida sinov-tajribalar ortirish-praktika) jarayonida turli tashkilotlar va asosan o'z ixtisosiga doir mos keladigan jamoalarning jismoniy madaniyat, sport va turizm ish faoliyatlarini o'rganish

maqsadga muvofiqdir. Shular asosida turizm bo'yicha referatlar tayyorlash, ma'ruzalar bilan talabalarning ilmiy anjumanlarida ishtirok etish tavsiya etiladi.

Oliy ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiyada turizm.

O'zbekiston Badiiy Akademiyasi, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining «Yoshlar Vatan ardog'ida» (2008 - yoshlar yili) nomli uslubiy qo'llanmasida ta'kidlanishicha, respublikada 65 ta oliy o'quv yurti mavjud. Ularda 850 yo'nalish va mutaxassislik bo'yicha 300 mingga yaqin talaba bilim olmoqda.

O'zbekiston Respublikasining kadrlar tayyorlash milliy dasturi va Davlat ta'lim standartlari asosida barcha oliy o'quv yurtlarining I-II bosqichlarida Jismoniy tarbiya fan sifatida o'qitiladi. Dastur tarkibidagi sport turlari, darsdan tashqari o'tkaziladigan sport turlari bo'yicha maxsus mashg'ulotlar (trenirovka) bo'lajak mutaxassislarning jismoniy barkamolligi va iqtidorli sportchitalabalarning sport mahoratlarini tarbiyalashga qaratilgan,

O'zRVMning «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'risida»gi qarori (27 may 1999 y.), «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlar asosida oliy o'quv yurtlarida sport klublarni tashkil qilish, Universiadalar o'tkazish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosida talabalarni hozirgi davr asosida jismonan tarbiyalash talab etiladi.

Bunday ulkan va ulug'vor hamda murakkab tadbirlar mazmunida turizmning tilga olinishi, ularning tub mohiyatlari ochib berilishi hozirgi zamon kadrlar tayyorlash tizimida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Boshda ta'kidlanganidek, mamlakatda jismoniy madaniyat va sport tizimining asosini «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari tashkil etadi. Shu sababdan ham oliy ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari mazmuni testlarga moslashtirilgan. Talabafarning jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanishi, qo'yilgan talab va me'yorlarni bajarishida maxsus testlarga asoslaniladi. Shu asosda talabalar bir kunlik sayohatlarda (piyoda yurish) ishtirok etishlari shart bo'ladi. Buning uchun quyidagi tadbirlardan foydalaniladi:

- Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari o'tkaziladigan turli tadbirlarda (ertalabki yoki darsgacha gigienik gimnastika musobaqalari, yotoqxonada) sayohatlar haqida tushunchalar berish;

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarishga doir tayyorgarlik mashg'ulotlar, musobaqalar;

- Sport klub, jismoniy tarbiya kafedralari tomonidan tashkil etiladigan yig'ilishlar, suhbatlar, seminar-kengashlarda sayohatlar haqida topshiriq, talab, axborotlar berish;

- Universiada musobaqalariga tayyorgarlik, birinchi bosqich (oliy o'quv yurti) musobaqalari jarayonida sayr-sayohatlar haqida suhbatlar, topshiriqlar, takliflar.

- Universiada musobaqalarining keyingi bosqichlarida (shahar, viloyat), ayniqsa final qismida (respublika miqyosida) oraliqlar, bo'sh vaqtlarda tashkil etiladigan sayrlar (diqqatga sazovor madaniy-tarixiy obidalarga sayr).

- Milliy va xalqaro turizm haqida ma'lumotlarga ega bo'lish;

- Joylarda o'tkaziladigan turizm tadbirlari, xalqaro ko'rgazmalar («ekosan» va O'zbekturizm milliy Kompaniyasi), anjumanlar bilan tanishish;

- Turizmga doir o'quv, uslubiy qo'llanmalar, ilmiy to'plamlarning mazmuni bilan tanishish;

- Turizm mavzusida referatlar, ilmiy-nazariy ma'ruzalar tayyorlash;

- Turizm texnikasi va taktikasi bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish, hakamlik vazifasini bajarish;

- Turizm bo'yicha shahar, viloyat, respublika sport sektsiyalarida shug'ullanish, darajalar (razryad) va unvonlarga (instruktor) ega bo'lish.

### **Yozgi dam olish oromgohlari va sog'lomlashtirish sport maskanlarida turizmning xususiyatlari**

Maktab o'quvchilarining yozgi dam olish va sog'lomlashtirish oromgohlari.

Farg'ona vodiysi, Toshkent viloyati, Jizzax, Samarqand va Janubiy viloyatlarning ko'pchilik qismi katta-kichik tog'lar bilan o'ralgan. Daryolarning



so'lim sohillari, keng yaylovlar yozgi dam olish va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilishga ancha qulay hisoblanadi. Shu sababdan ham bunday manzarali, xushhavo va salqin joylarda mehnatkashlarning dam olish uylari, idoralarning sog'lomlashtirish maskanlari va o'quvchi yoshlarning yozgi dam olish oromgohlari joylashgan. Ularda ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli tuman madaniy hamda ommaviy sport tadbirlari uyushtiriladi. Ularning tarkibida bir kunlik va tunab kelish piyoda sayohatlari muhim o'rin egallaydi.

Oromgohlarning geografik jihatdan joylashishi, moddiy texnik bazaga ega bo'lishi va mutaxassislarning tajribalari asosida piyoda yurish sayohatlarining yo'nalishlari (ma'rifiy) bajariladigan amaliy faoliyatlar har xil bo'lishi mumkin.

Shu asosda umumiy ravishda hisobga olib, quyidagilarni bayon etishga to'g'ri keladi:

ertalabki gigienik gimnastika (zaryadka) mashqlarini bajarish va tashkil qilishda past-baland joylardan o'tish, atroflarni tomosha qilish;

Oromgohning tartib rejasi (grafik) asosida kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida oromgoh atroflarini aylanib o'tish, o'simliklar, daraxtlar, parrandalarning turlari bilan tanishish (haftada 2-3 marta);

Dam olish kunlari (rejaga qarab) bir kunlik va tunab kelish piyoda sayohatlarini tashkil qilish. Bunda dovonlardan oshish, diqqatga sazovor joylar (o'rmon, buloqlar, turli shakllardagi toshlar, qirlar va h.k.) bilan tanishiladi;

Oromgohda dam olishning yakunida katta gulxan yoqilib, suhbat, o'yinlar, raqslar, qo'shiq, topishmoq va turli o'yin-bahslar tashkil qilinadi. eng faol o'quvchi-sayyohlar rag'batlantiriladi. Bu tadbirlarni oromgohning instruktor-tashkilotchisi tomonidan tashkil qilinadi.

Talabalarning sog'lomlashtirish sport maskanida sayohatlarni o'tkazish.

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

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

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

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

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

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

Dam olish kuni (reja asosida boshqa kun bo'lishi ham mumkin) sayohatni o'tkazish. Bunda borish-kelish masofasi joylarning sharoitiga to'siqlar, balandliklar, suvli yoki suvsiz erlar) qarab 8-10 km dan kam bo'lmasligi lozim;

Dam olish muddati oxirlarida tunab kelish sayohatini o'tkazish;

So'nggi kun-kechada katta gulxan yoqilib, maskandagi ishlarga, qatnashchilarning faoliyatiga yakun yasaladi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat (chaqiriqqacha harbiy ta'lim ham) fakultetining talabalari bilan piyoda yurish quyidagi tartibda bo'ladi:

Maskanda tunab-yashash sharoitida:

Turizm bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni o'tkazish (ma'ruza, seminarlar);

Mavzular bo'yicha amaliy mashg'ulotlar (jihozlar, topografiya, tibbiy yordam va h.k.);

2-3 marta bir kunlik va tunash kelish piyoda yurish sayohatlarini o'tkazish.

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

Ma'ruzalar, seminar va amaliy mashg'ulotlardan keyin (4-5 kun) ko'p kunlik sayohatlarga tayyorgarlik;

To'ralarga (ryukzak) ust-kiyim bosh, kerakli buyumlar, sayohat jihozlari, oziq-ovqatlarni joylashtirish;

Sayohatning birinchi kuni reja asosida 10-12 *km* masofani piyoda yurib o'tish (sharoitlar asosida masofa uzaytirilishi va qisqartirilishi mumkin);

Sayohatning 2-3 kunlari kamida 30-35 *km* masofani bosib o'tish;

Manzilga yetib, yarim (to'la) kun dam olish;

Maskanga qaytish boshqa yo'nalishda (marshrut) bo'lishi maqsadga muvofiqdir;

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

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

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

Nazoral punktlarini topishda maxsus chizma (sxema) va kompaslardan foydalaniladi. Ba'zi joylarda yo'nalishlarni ko'rsatuvchi belgi (strelkalar) o'rnatiladi.

Joy larning sharoitiga qarab va hakamlarning ko'rsatmasi asosida to'siq-tosh yoki ariqdan sakrab o'tish, arqonga osilib balandlikka (3-4 m) chiqish va tushish, «Jarohatlanganlarni» zambilda (tabiiy moslamalar, kiyim, odeyal) ko'tarib belgilangan joyga (25-20 m) avaylab tez olib borish va birinchi tibbiy yordam

ko'rsatish rejalashtiriladi. Eng so'ngida esa vaqtga chodir o'rnatish, to'rvaga (ryukzak) buyumlarni joylashtirish bo'yicha musobaqa — bahs o'tkaziladi.

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

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

Turizm bo'yicha nazariy bilimlarni egallash va amaliy malakalar hosil qilish.

Turizm jihozlarini (shaxsiy va guruh) yig'ishtirish, saqlash, olib yurish.

Oziq-ovqatlar hajmi va ularning kuchini (kaloriya) bilish.

Topografik bilimlarni mukammal egallash, yo'lda yurish chizmalarini tayyorlash, kompas bilan ishlash.

Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullarini bilish, kerakli dorilarni nomlari va qachon, qanday qilib ulardan foydalanishni bilish.

Turizm texnikasiga doir maxsus va umumiy mashqlarni amaliy jihatdan bajarishni bilish.

Sayohat rahbari va uning yordamchilariga quloq solish, topshiriq va vazifalarni so'zsiz bajarish.

O'z ixtisosi (sport turi) bo'yicha maxsus mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlarni har kuni takrorlash.

Biron musiqa asbobini chala bilish yoki qo'shiq aytish, raqsga tushishni bilish.

Kinokamera, videoapparat, fotoapparatlarni ishlata bilish.

Tartib-intizomni saqlash, o'zaro hamkorlik va yordam berish kabi fazilatlarga rioya qilish.

Kurs (bosqich) ishlari uchun materiallar to'plash.

Sayohat rahbari tomonidan yana boshqa vazifalar qo'yilishi mumkin.

### **3.3. Turizm texnikasi bo'yicha musobaqalar o'tkazish namunalari**

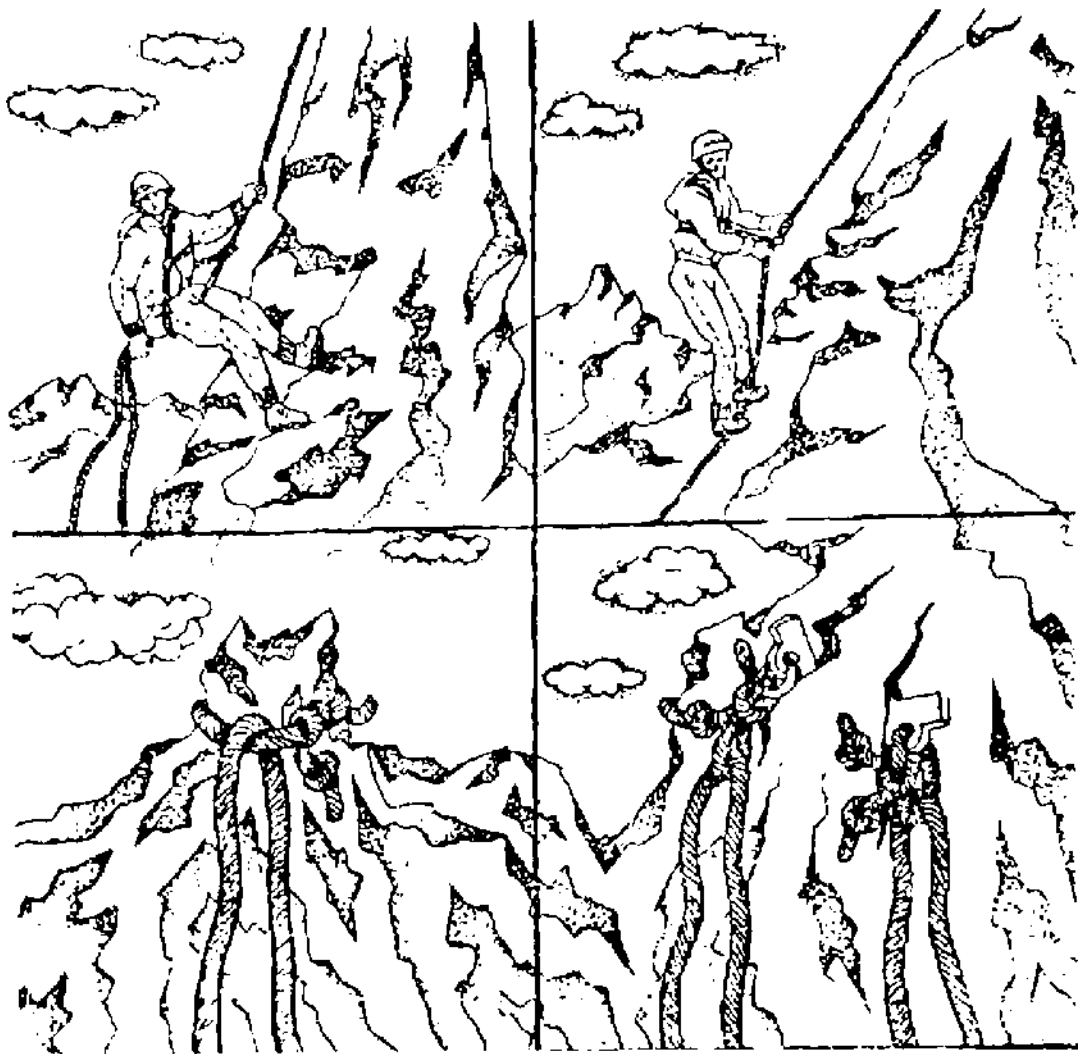
Sayohatlar, yurishlarda xilma-xil musobaqalar, slyotlar tashkil qilinadi. Katta yoshdagi kishilarning sayohatlari jarayonida sportning voleybol, futbol, badminton, suvda suzish kabi turlaridan oddiy qoidalar bo'yicha musobaqalar, ko'ngil ochish tadbirlari tashkil qilinadi. Turli harakatli o'yinlar uyushtiriladi. Balandliklarga chiqish, tushish, chodirlarni tez o'matish, ovqat pishirish kabilar bo'yicha ham musobaqalar, estafetalar tashkil qilinadi. Turistik sayohatlar va yurishlar davomida tashkil etiladigan turli musobqalar ham avvaldan tayyorlangan bo'lib, maxsus reja yoki nizom asosida o'tkaziladi.

Maktab o'quvchilarining barcha sayohat va yurishlarida yo'lda yurish tartibi, atroflarni ko'zdan kechirish, joylarni o'rganish, muzey va diqqatga sazovor joylarni tomosha qilish, sxema tuzish kabi tadbirlar bilan birgalikda turistik musobaqalar ham 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 ip oslamalardan qilingan vositalar yordamida o'tish, shikastlangan paytda birinchi yordam berish, karta (sxema) bo'yicha joylarni belgilash, azimut bo'yicha yurish, chodirlarni vaqtida qurish, ryukzakka kerakli buyum va jihozlarni joylashtirish, ovqat pishirish, choy qaynatish, devoriy gazeta tayyorlash, fotoalbomlarni namoyish qilish kabilardir.

Ana shu elementlar turistik musobaqa yoki slyotlarda bajariladi.

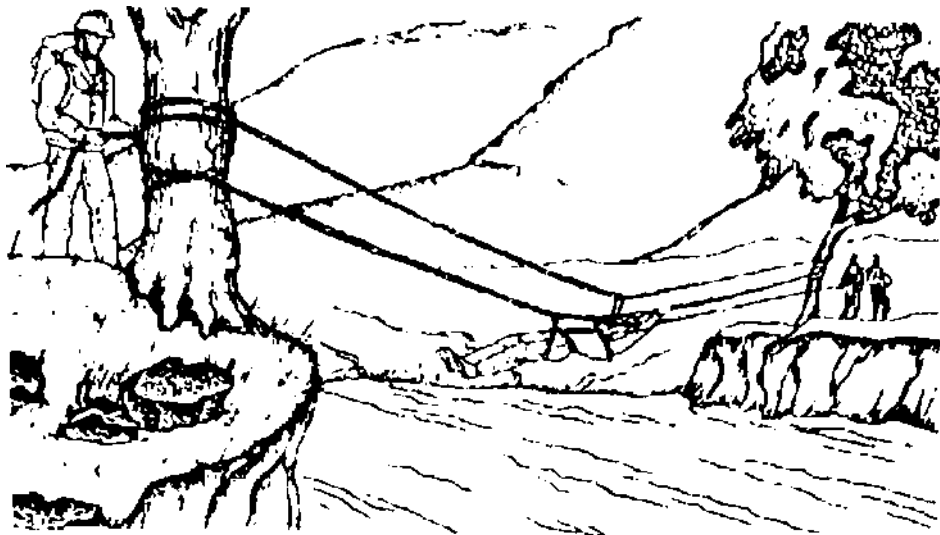
Turizmning elementlari bo'yicha musobaqani bir jamoaning (kollektiv) o'zi ham tashkil qilishi mumkin. Bunda bir necha jamoa tashkil qilishga to'g'ri keladi, Jamoalar tuzish imkoni bo'lmaganda namuna sifatida 10-15 turistning ishtirokida musobaqa tashkil qilinadi. Bunday musobaqalar o'quvchi va turistlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, turistik malaka hosil qilish, yirik musobaqa yoki slyotlarga tayyorlanish maqsadida maktab turizm sektsiyalarida yil davomida muntazam o'tkaziladi. Bunday musobaqalar talabga javob beradigan tabiiy sharoitlarda tashkil qilinadi.



**4-rasm. Arqonda osilib o'tish**

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 yurish tashkil qilish, asosiy manzilga yetgach, musobaqalarni uyushtirish kerak bo'ladi.

Slyot turistlarning katta anjumani, yig'indir. Slyot asosan tuman, shahar, viloyat, respublika miqyosida maxsus nizom asosida o'tkaziladi. Maktab o'quvchilarining turistik slyotlari, kasaba uyushmalari va xalq maorif organlari tomonidan tashkil qilinadi. Boshqa tashkilot, muassasa va o'quv yurtlarida tashkil qilingan turistik slyotlarga ham tegishli sport jamiyatlari, turizm kengashlari rahbarlik qiladi. Slyot o'tkazishdan bir necha oy ilgari nizom ishlab chiqiladi va tegishli joylarga yuboriladi. Nizom asosida o'quv yurtlari, tashkilotlari, muassasalar jamoa tayyorlaydi.



**5-rasm. Arqonni daraxtlarga mustahkamlash va xavfsizlikni saqlash usuli**

Slyotni o'tkazish uchun tashkiliy komissiya tuziladi. Komissiya hakamlar va slyotda xizmat qiladigan mas'ul xodimlarni tayinlaydi, xavfsizlik va qutqarish jamoalarini avvaldan ogohlantiradi. Marshrut kvalifikatsion komissiyasi (MKK) musobaqa o'tkaziladigan joy sxemasi va rejasini ko'rib chiqib, uni tasdiqlaydi. Bu komissiya hakamlarni belgilangan trassa va nazorat punktlarga taqsimlaydi, musobaqa oldidan esa bevosita ko'rib chiqadi. Slyot kuni hakamlar o'z joylariga ertaroq borib joylashadilar. Mo'ljallash (orientirlash) elementlari bo'yicha musobaqa bo'lganda bu jarayonlar asosan yashirish (sirli) ravishda amalga oshiriladi. Chunki, jamoa 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: Umumiy parad, raport.

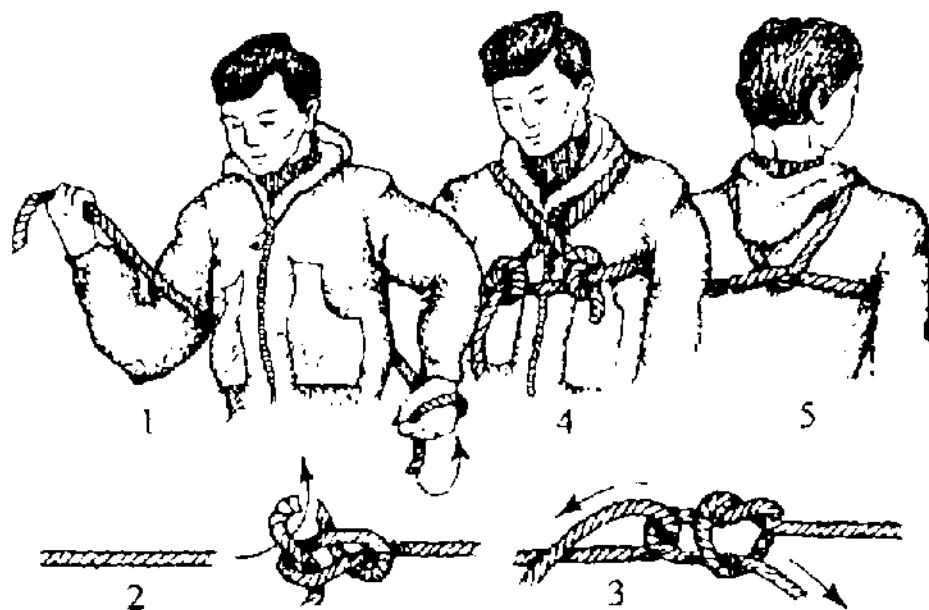
Turizm to'g'risida mu'ruza yoki biron jamoaning ish tajribasi joriy qilinadi (qisqacha mazmunda).

Musobaqa, estafetalar. Chamalash elementlari bo'yicha musobaqa.

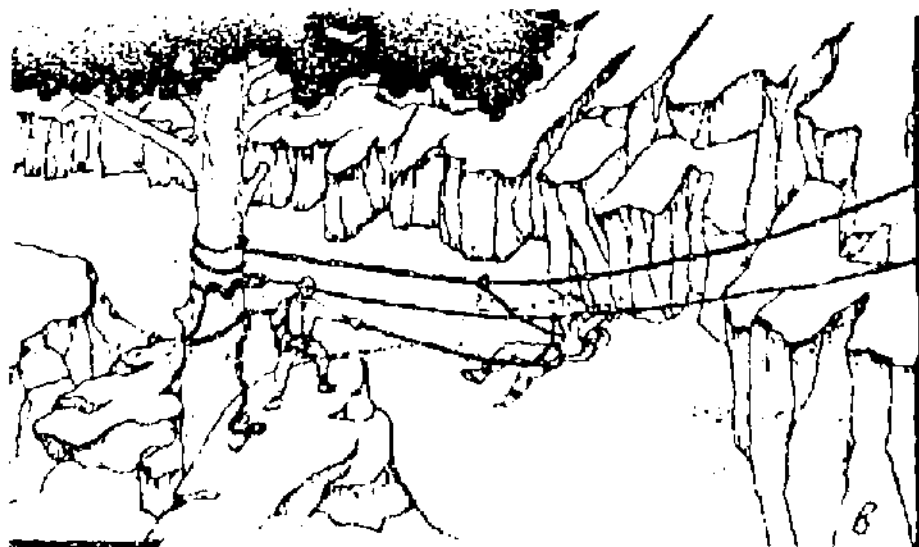
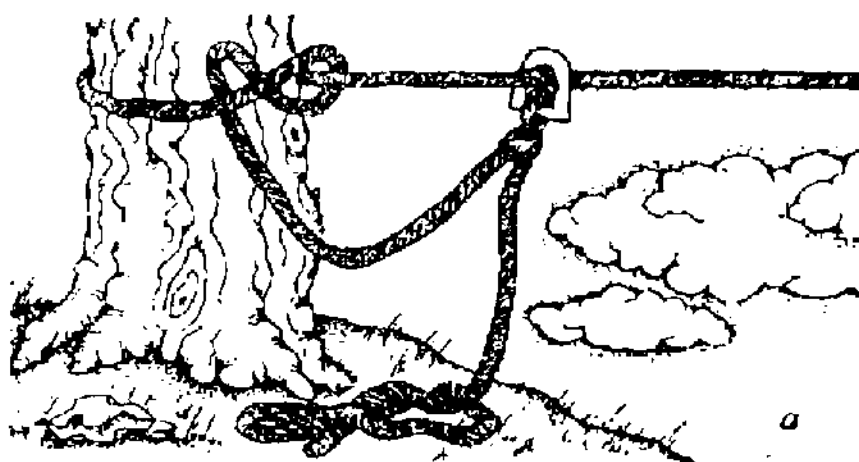
Mazali ovqat pishirish, choy qaynatish bo'yicha musoba.

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

Badiiy havaskorlik ko'rigi. Gulxan tayyorlash va uni yoqish. G'oliblarni mukofotlash.



6-rasm. Arqonni tanaga bog'lash usullari



7-rasm. Tog'li joylarda arqonda osilib o'tish



Slyotlar 2-3 kun va undan ortiq vaqtga mo'ljallanadi. Slyotlar davomida, ya'ni kechki paytlarda katta gulxanlar tashkil qilinadi. Gulxan atrofida turli suhbat, ma'ruza, kontsertlar uyushtiriladi. Badiiy havaskorlar ko'rigi, turli raqslar, tajriba almashish, ilg'or tajribalarni joriy qilish to'g'risida ko'pgina ishlar qilinadi.

Har bir o'qituvchi yoki turizm sektsiyasining rahbari turistlarga slyot nizomi dasturi va tashkiliy ishlar formasini izchil o'rgatishi va ularni to'la amalga oshirish uchun bor imkoniyatlardan foydalanishi kerak.

Slyotlar yoki turistik musobaqalar uchun zarur bo'lgan barcha shart-sharoitni (oziq-ovqat, transport, turistik jihozlar) maktab jamoasi, tuman kasaba uyushmasi tashkiloti va xalq maorifi organlari yaratib beradi. Ko'pchilik sport jamiyatlari bunday slyotlarni o'tkazganda tashkiliy ishlarni o'z zimmlariga oladilar.

Dam olish oromgohlarida o'tkaziladigan tadbirlarning katta qismini turistik sayohat va yurishlar tashkil etadi. Shu sababdan yozgi mavsumda va doimiy ishlaydigan lagerlarda taqvim reja asosida turistik sayohat va yurishlar uyushtiriladi.

Dam olish mavsumi oxirida turizm bo'yicha slyot tashkil qilinadi. Slyotni tashkil qilish va uyushtirish 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 gulxan tashkil qilinadi. "Yosh turist", "Turist" razryad normalarini yoki "Alpomish" va "Barchinoy maxsus testlari talablarini to'la bajargan o'quvchilarga ko'krakka taqiladigan nishon va guvohnomalar tantanali ravishda topshiriladi. Gulxanda turizmga va oromgoh ishlariga ham yakun yasaladi.

Maktab o'quvchilarining turistik musobaqa va slyoilari jarayonida tibbiy xizmat tashkil qilinadi. Shunga qaramasdan markaziy turizm sektsiyalari, turistik klublar va bolalar turistik-ekskursiya stansiyalarida qutqarish otryadlari tuzilib, ular eng tajribali turistlar, alpinistlar, jamoatchi instruktorlardan tashkil topadi.

Har bir turist yoki o'quvchi turistik texnika elementlarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lsa-da, ayrim hollarda baxtsizlikka uchrashi mumkin. Shuning uchun slyot va

musobaqalarda qutqarish komandalari doimo tayyor holda turadi. Ayniqsa toshlardan, jarlardan, kanal yoki katta suvlardan arqon bilan o'tishda, chiqish va tushishda xavfsizlik va qutqarish jamoalari shay turadi, tegishli choralarni ko'radi.

Qutqarish komandasi yoki otryadlari a'zolari yil davomida, ayniqsa qiyin ob-havo sharoitida murakkab trassa yoki ob'ektlarga borib, muntazam mashq qiladi, malaka oshiradi va o'z mahoratlarini mustahkamlab boradi.

Maktablarda, barcha o'quv yurtlarida, shuningdek, korxonalar, tashkilot va muassasalardagi turizm sektsiyalari bir yilda ikki marta, ya'ni o'quv yili va yil oxirida o'z jamoasi va yuqori tashkilotlar uchun yozma hisobot tuzadi. Yozma hisobot tuzish uchun yil davomida qilingan ishlarni ko'zdan kechiradi, tahlil qiladi. Hisobot tuzish uchun quyidagi hujjatlarni yuritish va ularni tizimli ravishda hisobga olib borish tavsiya etiladi:

1. Umumiy ish rejasi.
2. Sektsiya ishining rejasi.
3. Turistik yurishlarning taqvim rejasi.
4. Sektsiyajurnali.
5. Jamoatchi instruktorlar, tashkilotchilar, faollar tayyorlash jurnallari.
6. Maktab direktori, tuman xalq ta'limi organi, sport jamiyati, sport tashkiloti va boshqa yuqori tashkilotlardan kelgan ko'rsatmalari, buyruqlar, nizomlar, rejalar va boshqalarni hisobga olib borish jurnali.
7. O'tkazilgan yurish, sayohatning marshruti, rejasi, sxemasi, tegishli tashkilotlar (MKK) tasdig'idan o'tgan marshrut varaqalari, bayonnomalar hisobi.
8. Ko'p kunlik turistik yurishning rejasi, sxemasi, hisoboti, fotolar.
9. Tayyorlangan fotogazeta, fotoalbom, fotomontajlar.
10. O'z jamoasi haqida gazetalarda bosilgan materiallar, maqola va xabarlar.
11. Turizm sektsiyasi, maktab jamoasining turizm to'g'risidagi umumiy yig'ilishlari qarorlari to'plami.
12. Turistik faollar ro'yxati.
13. Turizm bo'yicha razryad va boshqa normalarni bajarganlik haqidagi hujjatlar.

14. Turistik jihozlar ro'yxati.

15. Maktab yoki otaliqdagi tashkilotlar tomonidan ko'rsatilgan moddiy yordamlarga doir hujjatlar.

16. O'quvchi yoshlar ijtimoiy harakat tashkilotlarining turizmga bevosita qatnashishini aks ettiruvchi hujjatlar.

17. O'tkazilgan tadbirlarni hisobga olib boradigan daftlar.

18. «Yoshlik» va boshqa sport jamiyatlari tashkilotlarining ko'rsatgan yordamlarini aks ettiruvchi daftar.

Hisobotda quyidagilarga e'tibor berish kerak bo'ladi:

1. Tashkiliy ishlar:

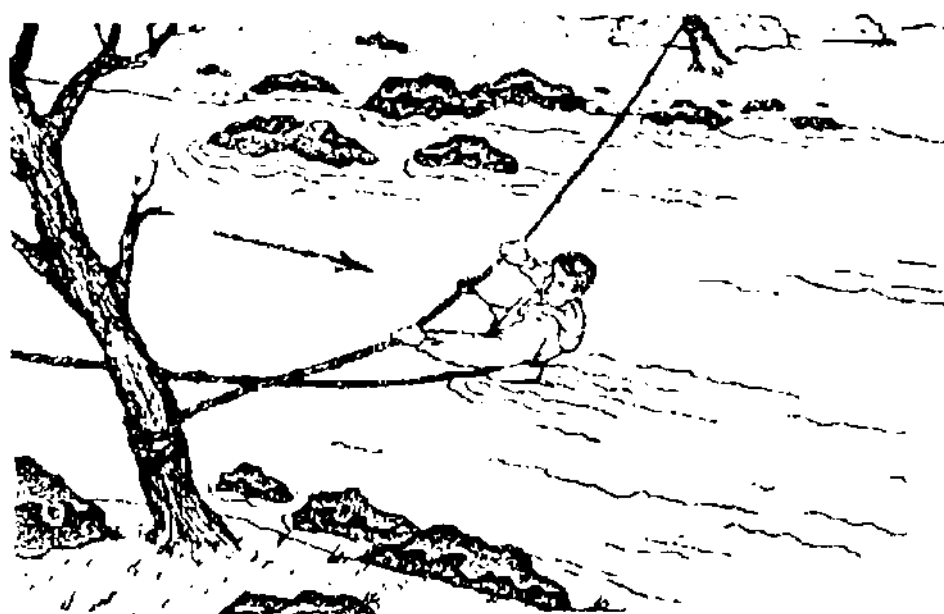
A. rejalashtirish;

B. sektsiyani uyushtirish;

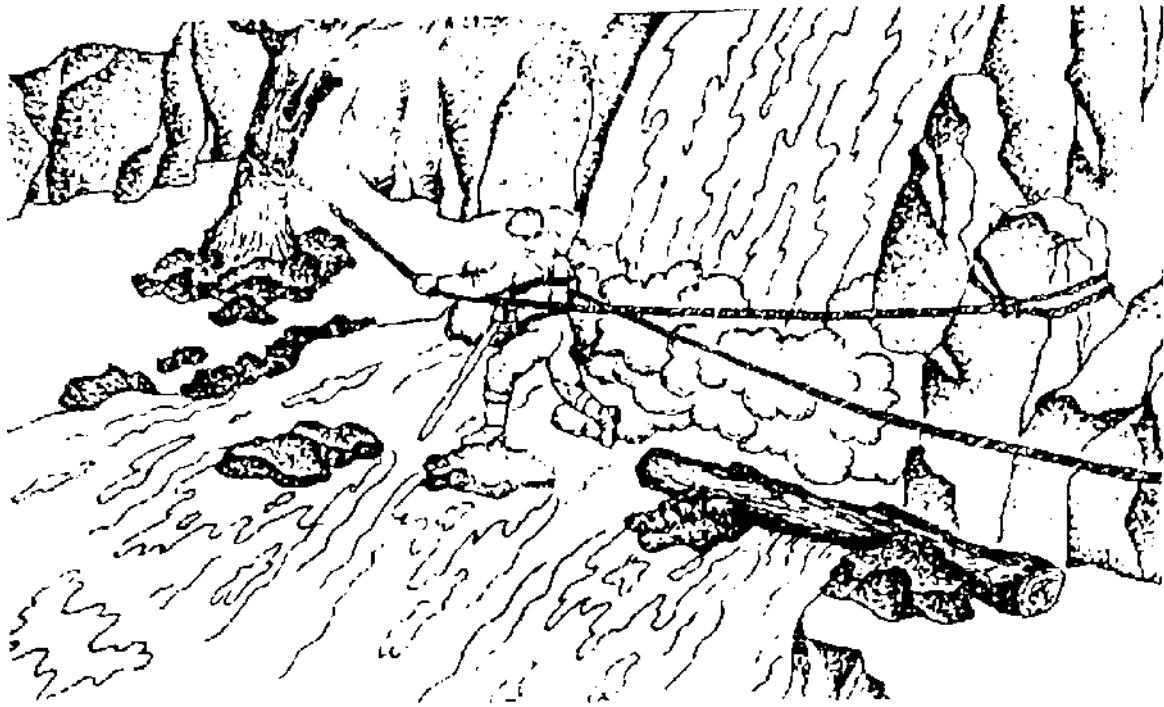
C. sayohat va yurishlarga kerakli jihozlarni to'plash;

D. turizmga doir umumiy yig'ilishlar o'tkazish;

E. amaliy tadbirlarda mas'ul kishilar, ya'ni jismoniy tarbiya, biologiya, geografiya, tarix o'qituvchilari, o'quvchi yoshlar ijtimoiy harakati tashkilotlarining faol ishtiroki va to'la tahlili.



**8-rasm. Oldindagi kishining xavfsizligini ta'minlash**



**9-rasm. Suvdagi toshlar ustidan o'tish**

Umumiy tarbiyaviy, ommaviy va targ'ibot ishlari:

turizm to'g'risida suhbat, ma'ruza, kechalar o'tkazish;

devoriy gazetalar, video tasvirlarni namoyish qilish, tanqidiy materiallar, uning natijalari, fotomontaj tashkil qilish;

sayohatlar, yurishlar, slyotlar o'tkazish va uning natijalari; g. o'quvchilarning bir kunlik, ko'p kunlik yurishlari, yurish davomida ijtimoiy-foydali ishlar;

o'lkani o'rganish, qidiruv ishlari yakuni;

turizm bo'yicha muzey (burchak) ishlariga tavsif.

Moliyaviy va xo'jalik ishlari:

turistik jihozlarning soni, yangidan olish ish tahlili;

sarflangan pul, otaliqdagi tashkilotlar yordami;

jihozlar bilan ta'minlashdagi kamchilik yoki ilg'or tajribalar, maktab rahbari faoliyati.

**Xulosalar:**

maktabda erishilgan yutuqlar yoki kamchiliklar sababi;

asosiy yutuqlar va kamchiliklar, uni tugatish yo'llari; v. navbatdagi rejalarni amalga oshirish tadbirlari.

Umuman, hisobot qilingan ishlarni konkret va ob'ektiv yoritilishi, tanqidiy bo'lishi, jamoani turizmga jalb qilish yo'llarini topishga qaratilmog'i kerak. Hisobotni ilmiy-metodik formalar va yo'nalishlarga qaratish, undan foydalanish zarur.

Keyingi vaqtlarda geografiya, botanika, zoologiya, tarix o'qituvchilari hamkorligida ko'pgina maktablarda o'lkashunoslik xonalari tashkil qilinmoqda. Ularda o'lkashunoslikning muhim tarmog'i bo'lgan turli gerbariyalar, tabiatda uchraydigan xilma-xil toshlar va boshqa narsalar mavjud. Qisqasi, o'quvchilar sayohat va yurishlarda uchratgan qiziqarli narsalarni olib kelib, o'z muzeylariga yig'ishadi, ularni avaylab saqlashadi. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, faol turistlarning hissasi katta. Chunki, sayohat va yurishlarda kolleksiya to'plashib, keyin ularni shu xona yoki burchaklarga topshiradilar. 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.

Respublika Xalq ta'limi vazirligi maktablarda o'lkashunoslik, turistik ishlarni yaxshilash, bu bilan o'quvchilarning yaxshi hordiq chiqarish, sog'ligini mustahkamlash, fan olamini chuqur o'rganish, bilim, saviya va o'zlashtirishni shu yo'l bilan mustahkamlash yo'llarini ko'rsatib bermoqda.

Shularni nazarda tutib, har bir maktabda o'lkashunoslik va turistik seksiya larni jonlantirish, ish faoliyatini kuchaytirish, tegishli jihoz va imkoniyatlar bilan ta'minlash, maxsus muzeylar (burchak) tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

O'lkashunoslik va turistik muzeylar birinchi navbatda geograflya, tarix, biologiya, jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamkorligida tuzilishi lozim. Muzeyda faqat o'lkashunoslikka oid materiallarga emas, balki quyidagi turistik materiallar ham mavjud bo'lishi lozim:

asosiy turistik jihozlarning (chodir, ryukzak, arqonlar, idish- tovoqlar, turistik kiyimlar, binokl) namulari;

turizmga doir adabiyotlar, plakatlar, targ'ibot vositalari;

ko'p kunlik sayohatiarda ishlatiladigan turistik jihozlar hamda oziq-ovqatlarning turlari, normalari, tibbiyot aptechkasidagi dorivorlar, turistik normalar ro'xati;

jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish tadbirlari, formalari va ularning vositalari;

arqon bilan ishlash, uning tugunlari;

Turistlar hayoti, musobaqalari, turistik texnikalar aks ettirilgan fotomontaj, plakatlar va fotoalbomlar;

Sayohatlar, mashg'ulotlar davomida yozib olingan magnit lentalar, sayohat xotiralari yozilgan daftarlar, gazeta, jurnal materiallari;

Sayohatni aks ettiruvchi hujjatli filmlar;

faol turistlar, veteran turistlar, jamoatchi instruktorlar va tuman, shahar hamda viloyat chempionlarining fotosuratlar, ularning erishgan yutuqlari, biografiyalari.

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

### **3.4. Sayohatlarni tashkil qilishda va uni yakunlashda o'qituvchining roli.**

Maktablarda, institut, universitetlarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoaning roli benihoyat kattadir. O'quvchilar bilan bilim berish faoliyatidan tashqari, hozirgi kunda mashg'ulotdan tashqari faoliyati, kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishiga yaqindan yordam berishadi. O'quvchilarni turizm va o'lkashunoslik to'garaklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar.

Sayohatlar davomida o'qituvchining ham o'quvchilarning ham kayfiyati doimo yaxshi bo'lavermaydi. Ba'zan turli bahslar, tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar yuzaga keladi. Bu holatning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi, ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbeh beradi. Natijada umum maqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z ahilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi. Sayohatda rahbarlik qilishda quyidagicha talab va vazifalar qo'yiladi hamda huquqlar beriladi:

1. Guruhni tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish.
  2. Tog' turizmi sayohatiga rahbarlik qilish uchun (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 chetlatish;
    - b) zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;
    - v) sharoit talab qilinganda o'z guruhini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisga topshirish;
- Rahbar quyidagilarni bajarishga majburdir:
- a) turistlarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;
  - b) sayohat marshrutlari, ijtimoiy - foydali ishlar, qidiruv va o'lkani o'rganish rejalar bilan tanishtirish;
  - v) karta yoki sxema tuzish, yo'ldagi xavfsizlikni ta'minlash;



g) yo'ldagi to'siqlarni o'rganish, zarur bo'lsa, ehtiyotdan boshqa yo'llarni tanlash va belgilash;

d) gidrometeriologik o'zgarishlar bilan tanishtirish;

e) tegishli jihozlarni avvaldan tayyorlash, yo'l xarajatlari, oziq-ovqatni hisoblash, yig'ish;

j) marshrut daftarchasini tutish va marshrut kvalifikatsiyasi komissiyaga (MKK) topshirish;

z) yo'lda ob-havo, geologiya, o'rmon xo'jaligi va boshqa idoralardan ruxsatnoma, tegishli maslahatlar olishi;

i) guruhning tartib va intizomini muntazam nazorat qilib borish;

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

k) marshrut daftarchasini ma'lum joylarda belgilash;

l) sayohat davomida o'tilgan va qutqarish nazorati punktlariga xabar berib borish;

m) shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga yetkazish;

n) baxtsiz hodisa yuz borganda tezlik bilan xabar berish;

o) xavfga uchragan boshqa guruh yoki mahalliy aholiga yordam kursatish;

sayohat tamom bo'lgach, tegishli idora va tashkilotlarga xabar berish;

5. MKK ruxsatsiz guruh kishilarini o'zgartirish yoki qo'shish qat'iyan manqilinadi.

6. Sayohat rahbari o'tgan marshrut qilingan ishlar yuzasidan yozma hisobot tuzadi.

Ana shunday muhim burchlarni faqat eng tajribali turist va o'qituvchigina 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 hisobga ilova yoki devoriy gazeta qilinadi.

### **3.5. Aholi istiqomat joylari va istirohat bog'larida sayr-sayohatlar**

O'zbekiston mustaqilligi tufayli turli sohalarda tub islohatlar o'tkazilishi natijasida shaxsiy uylar, jamoat hamda davlat idoralarining binolarini qurishda jadal suratlar amalga oshirilmoqda. Natijada yirik shaharlar, viloyatlar hamda tumanlarning markazlari, shuningdek qo'rg'onlarda. (poselka) ham baland qavatli binolar, keng va koshona hovli uylari ko'paydi. Aholi istiqomat joylarining deyarli barcha hududlarida savdo do'konlari, bozorlar, madaniy hamda sog'lomlashtirish markazlari yangidan ish boshladi. Bu holatlar kun sayin rivoj topib, aholining soni ham o'smoqda.

Ko'p qavatli uylar, mahalla hovlilarida yashovchi oilalarning turmush madaniyati ancha o'sdi. Ma'naviy va jismoniy barkamollikning ijtimoiy-tarbiyaviy sharoitlari kishilar ongiga chuqur singib bormoqda.

Bayramlar, sayl-hayitlar, dam olish kunlarida aholining ko'pchilik qismi teatrlar, san'at saroylari, tsirk, muzeylarga sayr qilishni tobora kengaytirmoqda. Sport ishqibozlari oila bo'lib stadionlar, sport majmualari, suv havzalariga borib musobaqalarni tomosha qilishga odatlanmoqda. Ular orasida yosh bolalarni sayr-tomoshalarga olib chiqish eng ustuvor madaniy-tarbiyaviy jarayonga aylanmoqda. Bunday tadbirlarni uyushtirishda mahalla faollari, xotin-qizlar kengashlari muhim rol o'ynamoqda.

Aholi istiqomat joylarida rejali ravishda va tashabbuskorlik bilan xayriya jamg'armalari (yaxshi ta'minlangan shaxslar hisobidan), tarixiy- madaniy shaharlar va xorij mamlakatlariga (haj safari, tomosha, savdo, tadbirkorlik va h.k.) sayr uyushtirish yaxshi yo'lga qo'yilgan. Bunda diniy idoralar, O'zbekturizm milliy kompaniyasi, Xalqaro ekosan-tur jamiyati, Yoshlar ijtimoiy harakati «Kamolot» xayriya jamiyati, tashkilotlardagi kasab uyushmalarining amaliy faoliyatlari e'tiborga sazovordir.

Qariyalarni qadrlash va xotira kuni (9 may), Navro'z bayrami, mustaqillik kuni bayrami, Kasb-hunar kuni bayramlari, Ramazon va qurbon hayit kunlari mahallalarda katta ommaviy tadbirlar o'tkazilib, barcha kishilarning sayr-tomoshalarga chiqishi maqsadli yo'lga qo'yilmoqda.

Hozirgi ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlarning taraqqiyoti faqat shaharlardagina emas, hatto katta qishloqlar, qo'rg'onlarda ham istirohat va ko'ngil ochish bog'lari tashkil qilinmoqda. Ularda asosan bolalar uchun o'yin maydonlari, turli atraksion vositalari joylashtirilib, qiziqarli, mazmunli tadbirlar olib borilmoqda.

Ota-onalar, keksa kishilarning dam olishi, hordiq chiqarishi va turii o'yin tomoshalarni ko'rish uchun barcha sharoitlar tashkil etilmoqda. Shu sababdan ba'zi oila a'zolari (bobo, buvi, ota-ona, katta- kichik bolalar, kelin-kuyovlar, yaqin qarindoshlar) birgalashib bunday bog'larda dam olishga odatlanmoqda. Ayniqsa choyxonalar, oshxonalar, turli ichimliklar, mevalar, shirinliklar, o'yingohlar bilan savdo qiluvchi do'konlarning, rastalarning ko'payishi dam oluvchilar va bolalarning zavqini oshirmoqda. Shunga bo'lsa kerak, tomoshabinlar soni ko'payib, bog'larda xizmat qiluvchilarning ish faoliyati yaxshilanmoqda.

Otlar, aravalalar, velosipedlar va boshqa texnik vositalarga (karusellar) o'tirib sayr-tomosha qilish bolalar, yosh ota-onalarga manzur bo'lmoqda.

Istirohat bog'lari ichidagi sun'iy ko'llar, suv omborlarida eshkak eshib sayr qilishga yoshlar, bolalarning qiziqishlari g'oyat kuchlidir.

Xulosa shundaki, aholi istiqomat joylari (mahallalar, ko'p qavatli mavzalar) va istirohat bog'laridagi madaniy tadbirlar odamlarning ma'naviy boyligi va jismoniy barkamolligini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababdan barcha turdagi oliy o'quv yurtlarining talabalari bunday tadbirlarning tashkiliy yo'nalishlari, tadbirlarning turlari, mazmun va mohiyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan o'rganishlari hamda tahlil qilib, ijobiy xulosalar chiqarishlari lozim.

O'zDJTI va joylardagi jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakultetlarining talabalari o'quv va o'quv amaliyotlari (tashkiliy- pedagogik amaliyot) jarayonida aholi istiqomat joylaridagi ommaviy tadbirlarda bevosita ishtirok etib tajribalar orttirishi lozim. Shuningdek istirohat bog'lari, madaniy va xotira maydonlarida o'tkazilayotgan sayr- tomoshalar, bayramlar va boshqa

tadbirlarning maqsad va vazifalari, tashkilotchilarning faoliyatlari bilan izchil tanishib borishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, aholi o'rtasida, ayniqsa ta'lim-tarbiya tizimidagi muassasalarda turizmni tashkil qilish zamonaviy tus olib, xalqaro turizmning mazmuni singib bormoqda. Bu yo'lda Respublika Prezidenti va hukumati bevosita g'amxo'rlik qilishi muhim ahamiyatga egadir.

O'zbekturizm Milliy kompaniyasi, Xalqaro ekosan jamiyati, madaniyat va sport ishlari vazirligi, ta'lim-tarbiya muassasalariga ega bo'lgan vazirliklar, xayriya jamiyatlari, diniy idoralarning amaliy faoliyatlari tobora keng rivoj topmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, «Turizm to'g'risida»gi qonun va turizmni rivojlantirishga qaratilgan hukumat qarorlari asosida turizmni o'qitish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari tarkibidagi turizm talablarini bajarishga doir tashkiliy, amaliy tadbirlar amalga oshirilmoqda. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida sayohatlardan foydalanishda yangi tajribalar yuzaga kelmoqda. Bunda jismoniy tarbiya fakultetlari, bo'limlari, tarbiyachi-o'qituvchi tayyorlaydigan fakultetlar va pedagogik kollejlarda yangi vazifalar yuklanmoqda.

Sayr-sayohatlarni aholining barcha qatlamlari va toifalariga yanada chuqurroq va kengroq singdirishda amalga oshiriladigan muammolar hali oldinda.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Turizm ishlari qaysi tashkilot va davlat idoralari tomonidan boshqariladi?
2. Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida sayr-sayohatlar qanday tashkil etiladi, ularning mazmuni nimalardan iborat?
3. Umumta'lim maktablar va akademik litseylarda turizm qaysi shaklda tashkil qilinadi, ularning maqsad va vazifalari nimadan iborat?
4. Kasb-hunar kollejlarda turizm qanday o'tkaziladi?
5. Ta'lim-tarbiya sohasida ta'lim olayolgan pedagogika kollejlarning talabalari turizmdan nimalarni bilishlari lozim?
6. Oliy ta'lim tizimida turizm qanday tashkil etiladi?

7. Boshlang'ich ta'lim metodikasi, maktabgacha bolalar tarbiya metodikasi va turli fanlar bo'yicha o'qituvchilar tayyorlaydigan fakultetlardagi talabalar turizmni qanday o'rganishlari lozim?

8. O'quvchi yoshlarning yozgi dam olish oromgohlarida qanday sayohatlar tashkil qilinadi?

9. Talabalarning sog'lomlashtirish sport maskanlarida turizm qaysi shakl va mazmunlarda o'tkaziladi?

10. Turizm texnikasida qanday iboralar bor?

11. Turizm texnikasi bo'yicha musobaqa qanday o'tkaziladi?

12. Mehnatkashlar va turli idoralarning dam olish uylari, sanatoriyalarda sayohatlar qanday olib boriladi?

13. Aholi istiqomat qiladigan joylarda sayr-tomoshalar qanday o'tkaziladi?

14. Istirohat bog'larida sayr-tomoshalar qanday shakllarga ega?

#### **4-MAVZU:**

### **TURIZMDA TOPOGRAFIK BILIMLAR BERISH**

#### **Reja:**

1. Topografiya haqida tushunchalar
2. Joylarni chamalab toppish usullari
3. Sayohat yo'llaridan (marshrut) namunalar

#### **4.1. Topografiya haqida tushunchalar**

Topografiya so'zi yer yuzasini xaritaga chizib ko'rsatish degan ma'noni bildiradi. Topografiya haqida umumta'lim maktablar, akademik litseylar va boshqa oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida (kasb-hunar kollejlari ham) ma'lum darajada bilimlar va tushunchalar beriladi. Ya'ni yuqori sinf o'quvchilari, o'quvchi-talaba yoshlar bu sohada tegishli bilim hamda malakalarga ega bo'ladi. Shu sababdan topografiyaning asosan piyoda yurish sayohatlari va sportcha chamalash (sportivnoe orientirovanie) bo'yicha eng zarur bo'lgan ma'lumotlarni keltirish lozim bo'ldi.

Ta'kidlash lozimki, topografik bilimlar, asosan shartli belgilarni talabalar quyidagi holatlarda o'rganishlari va tola o'zlashtirishlari lozim:

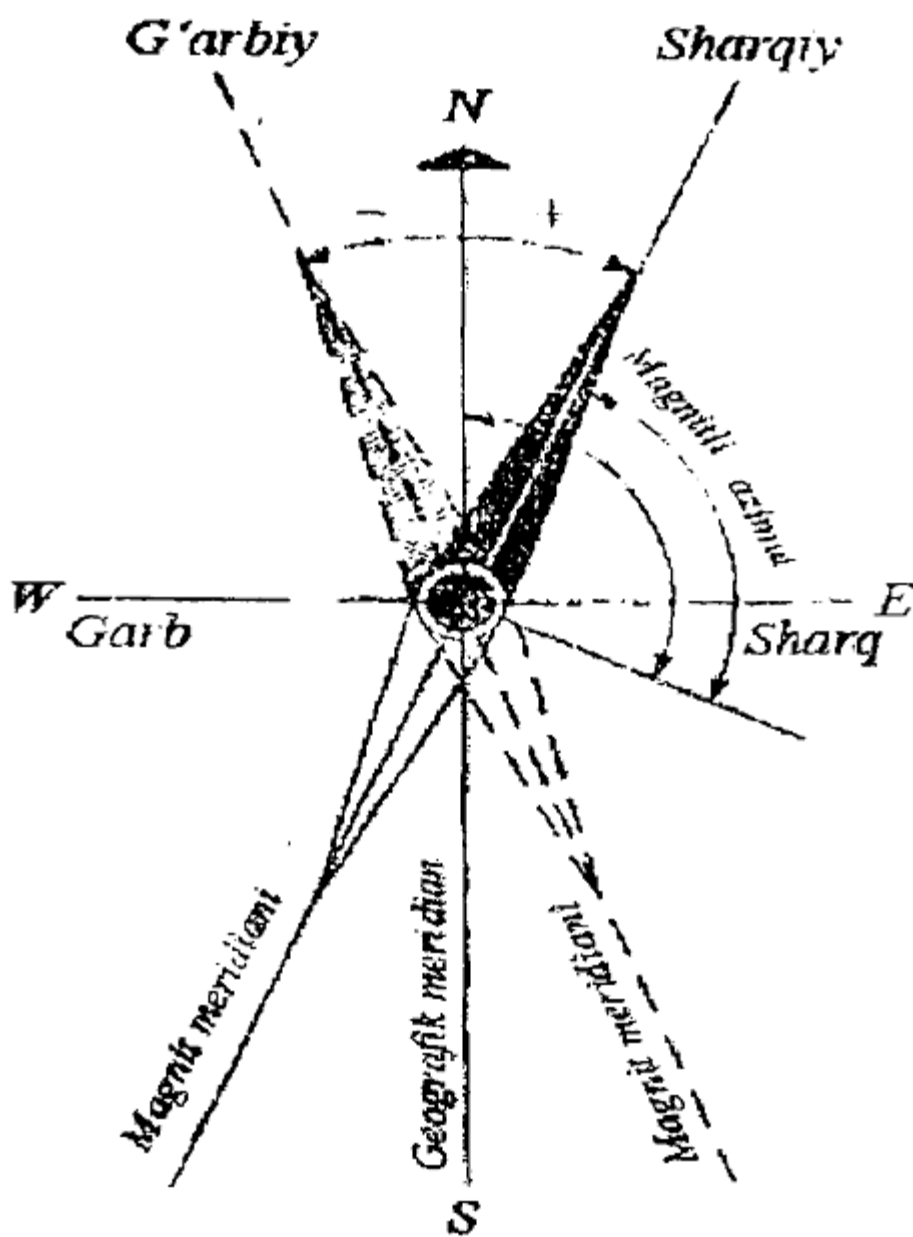
1. O'qituvchilarning ma'ruzalari.
2. Turizm bo'yicha seminar darslari.
3. Turizm bo'yicha amaliy darslari.
4. Uy (dars rejasi asosida) vazifalarni bajarish.
5. Mustaqil ravishda maxsus kitoblarni o'qish.
6. Guruh (4-5 kishi) bo'lib o'rganish, tahlil qilish.
7. O'z xohishi va o'qituvchining topshirig'i asosida xarita yoki chizmalarni (sxema) tayyorlash.
8. Turli materiallardan maketlar yasash.
9. Bir kunlik yoki ko'p kunlik sayohatlarda o'tgan yo'llarini chizmaga tushirish.
10. Respublikaning boshqa hududlari va ayniqsa o'zi yashaydigan joylardagi sayohatbop joylarni chizmaga tushirish.

Yer va uning tuzilishini qog'ozda rejali ravishda aks ettirish topografiya deyiladi. Bu geodeziyada ko'proq ishlatiladi.

Kartada yer va undagi asosiy belgilar aniq va qisqartirilgan holda beriladi.

Sonli masshtab kartada tasvir etilgan to'g'ri chiziqlar oralig'ini aniqlab beruvchi belgidir. U quyidagicha ko'rsatiladi:

1: A - A - chiziqlar kartada necha marta qisqartirilganini ko'rsatuvchi son.  
Misol. 1:50000, 1:100000, 1:250000, 1:1000000, 1:42000.

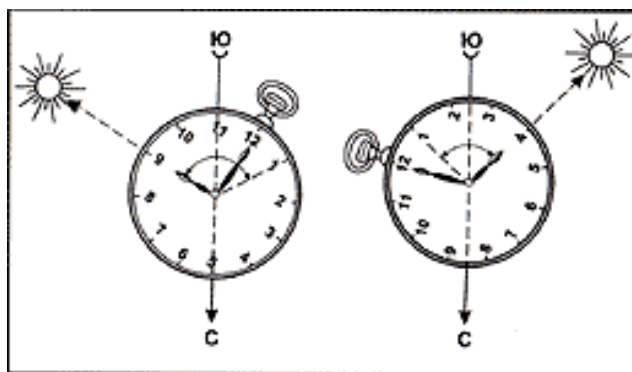


10-rasm. Magnit chizig'i va azimutning og'ishi.

Chiziqli masshtabda joyning biror bo'lagi aniq sonlar asosida chiziq bilan belgilanadi va bu aniq belgi kartaning tagida to'g'ri chiziq bilan taqsimlab ko'rsatiladi.

Chiziqli masshtab sonli masshtabga nisbatan oraliqni hisoblashga birmuncha qulay. Chunki sonlarni ko'paytirib turmasdan aniq chiziq belgilari asosida ma'lum oraliqni o'lchab, masofani tez belgilash mumkin. Turistlar ko'proq 1:25 000 masshtabli kartadan foydalanadilar.

Shartli belgilar kartani o'qish kalitidir, shartli belgilar asosida uch xil kartalar mavjud: masshtabli, masshtabsiz, izohli.



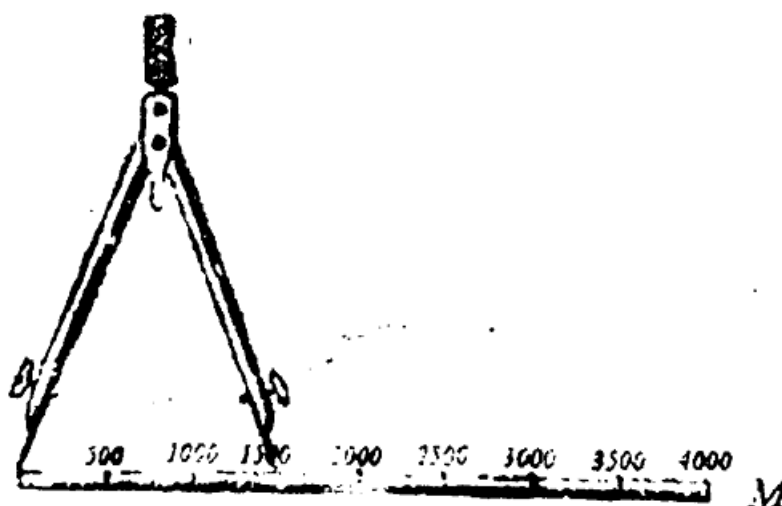
**11-rasm. Ufq tomonlarini soat va quyosh bo'yicha aniqlash usullari**

Shuni hisobga olish kerakki, kartadagi ayrim shartli belgilar faqat yoz mavsumiga moslab olinadi.

Joylarning rel'efi yirik masshtabli kartalarda ko'rsatiladi, bunda dengiz sathiga nisbatan balandliklar aniq o'lchov bilan belgilanadi. Balandliklarning yo'nalishi, nishabligi uning tuzilishiga qarab aks ettiriladi.

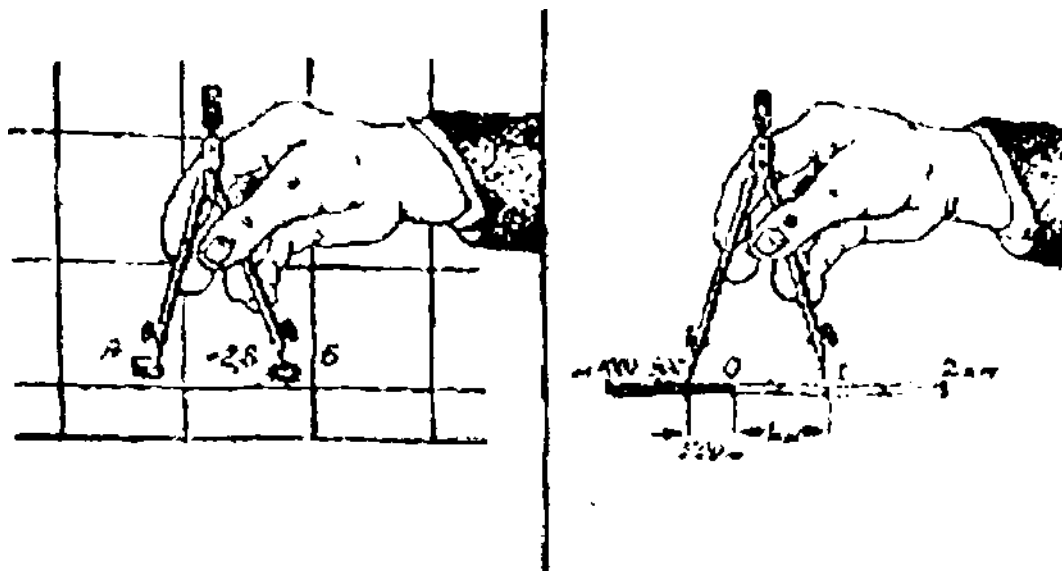
Ayrim hollarda, ayniqsa sxemalarda joyning balandligi yoki pastligi oddiy chiziqchalar bilan ham ifodalanadi.





**12-rasm. Chiziqli masshtab**

Marshrutga tegishli bo'lgan joylarning sxemasini tuzish yoki uni aynan ko'chirishda kartaning masshtablarini o'zgartirmaslik zarur. Ayrim hollarda kartadan ko'chirishda fotosurat usulidan foydalanish mumkin, imkoni bo'lsa erasnimka qilish kerak. Kartadan foydalanishda uning chiqqan yiliga e'tibor berish, faqat yangisini ishlatish lozim.



**13-rasm. Sirkul yordamida kartaga qarab masofani o'lchash**








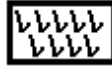

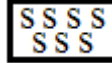







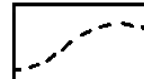

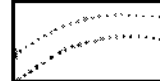
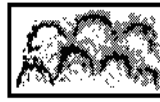




**14-rasm. Ufq tomonlarni soat va quyosh bo'yicha aniqlash usullari**

#### **4.2. Joylarni chamalab toppish usullari**

Biror joyni chamalab topish uchun kartani gorizontal holatda saqlab, uning ustiga kompasni qo'yish lozim. Keyin karta kompasning ko'rsatkichi meridianga to'g'ri kelguncha aylantiriladi. Magnit ko'rsatkichi geografik qutbni to'la ko'rsatmaganligi tufayli shunday qilinadi. Umuman, ikki meridian, ya'ni geografik (haqiqiy) va magnit meridianlari mavjud.

Haqiqiy va magnit meridianlarning oralig'ini magnit og'ish burchagi deb ataladi. Bu og'ishning farqi 10-20 va undan ham ko'proq bo'lishi, shuningdek, turli belgilarga ega bo'lishi mumkin. Turgan joyni aniq belgilash uchun kartada belgilangan og'ish burchaklarini bilish zarur. Shuningdek, turgan joyni qutb yulduzi orqali ham aniqlash mumkin.

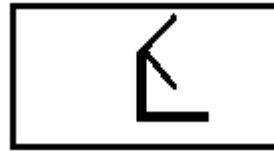
## Turizmda uchraydigan shartli belgilar

Tuproqli yo'llar belgisi	
Shamol bilan ishlaydigan tegirmon belgisi	
Quduq belgisi	
O'rmonchi uyi	
Mevali bog'lar belgisi	
Qamishli joyi belgisi	
Buloq belgisi	
Uzumzor belgisi	
Meteorologik stantsiya belgisi	
Loyli vulqon belgisi	
Masjid belgisi	
Archazor belgisi	
Yodgorlik belgisi	
G'orga kirish belgisi	
Quyidagi rasmlardan tepalik belgisi	
Piyoda yurish so'qmoq belgisi	
Tik qoya belgisi	
Qishda yuriladigan belgi	
Qumtepalar belgisi	
Ko'prik belgisi	
Kechib o'tish belgisi	
Kemalar to'xtash joyini belgisi	
Katta avtomobil yo'li belgisi	

Shamol tegirmon belgisi  
 O'tish mumkin bo'lmagan joy belgisi  
 Buloq belgisi  
 Trubasiz zavod fabrika belgisi  
 Trubali zavod fabrika belgisi  
 Elektrstantsiya belgisi  
 Dala va o'rmon yo'llari belgisi  
 Jarliklar belgisi  
 Katta va eski chuqurliklar belgisi  
 Muzlik va tog' jinsli tepaliklar belgisi  
 Aralash o'rmon belgisi  
 Ninabargli o'rmon belgisi  
 Keng bargli o'rmon belgisi belgisi  
 Kesilgan o'rmon belgisi  
 Yongan o'rmon belgisi  
 Shamoldan yiqilgan o'rmon belgisi



Yo'l ko'rsatkichlar belgisi



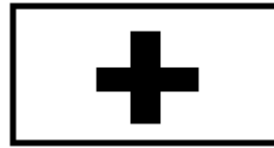
Trigonometrik belgisi



Suv tegirmon belgisi



Tibbiy bo'lim belgisi



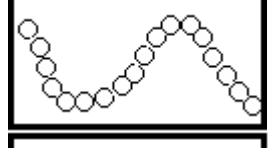
Chamalab topish uchun aloxida daraxt belgisi



O'tloqlar belgisi



O'tli to'siqlar belgisi



Ikki tomonlama temir yo'llar belgisi



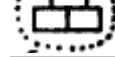
Bir tomonlama temir yo'llar belgisi



Tor izli temir yo'llar belgisi



Torf qazib olish joyi belgisi



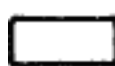
Tosh terilmagan yo'l belgisi



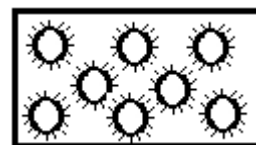
Pastlik (chunqirlik) belgisi belgisi



O'tloqlar belgisi



O'tli to'siqlar belgisi



Agar magnit og'ish burchagi sharqiy tomonda bo'lsa, unda kartada plus (masalan +70) bilan belgilanadi. Demak, haqiqiy shimol yo'nalishning shimoliy chap tomonida ekanligi ma'lum bo'ladi. Shunda kompas ko'rsatkichini 70ga to'g'rilash zarur va shimoliy-janub kesishmasi haqiqiy geografik meridiandan o'tadi. Agar og'ish burchagi g'arb tomonda bo'lsa, unda haqiqiy meridian chizig'ini topish uchun karta magnit og'ish burchagiga qarab o'ng tomonga buriladi. Shu tariqa shimolni aniq belgilab olishga erishiladi. Kompas orqali kartaning shimoli aniqlangach, turist o'zi turgan joyni belgilab, yo'nalish tomonini va aniq joyni belgilaydi. Shartli belgilar orqali marshrut o'rganiladi va yo'lga tushiladi.

Kompassiz karta orqali chamalash joylarning chizig'i yoki shartli belgilar orqali amalga oshiriladi.

Joylarni chiziq orqali chamalashda yo'l, daryo yoki boshqa ob'ektlar belgilab olinadi. Bunday paytlarda qo'ldagi kartaga tez-tez qarash va belgilarni solishtirib borish kerak.

Joylarni ayrim hollarda yulduz, quyosh hamda ayrim predmet- larga qarab ham chamalab topish mumkin.

Soatga va quyoshga qarab yurish yo'nalishi va tomonlarni aniq belgilash mumkin. Buning uchun soatning ko'rsatuvchi strelkasini quyoshga ko'rsatiladi. Soatning 1 raqami bilan quyosh tomondagi son o'rtasidagi farq aniqlanadi. 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 20-250 ga xato qilish mumkin.

Qulb yulduzi bo'yicha chamalash usuli quyidagicha: kechalari havo ochiq bo'lganda samodagi 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

lozim. Fikran qo'shilgan to'g'ri chiziq qutb yulduzini bildiradi va uning geografik meridiandan ogish burchagi 20 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. Odalda 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.

#### **Uch qadamni metrغا aylantirish (S.V. Obruchev usuli)**

Egilish burchagi, gradus	Uch qadam sonlari							
	100	200	300	400	500	600	700	800
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	1140	1360	1596	1824
Chiqish 10	185	370	555	740	925	1110	1295	1480
Chiqish 20	148	296	444	592	740	888	1026	1184
Chiqish 30	112	224	336	448	560	672	784	896

Oraliqlarni qadamlab o'lchashning aniq bo'lishiga yuqoridagi jadval yordam bera oladi.

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 ustlaridagi trubalar - 3 *km*

Alohida daraxt, odamlar - 2 *km*

Kilometr, ko'rsatkich va yo'l ustunlari - 2 *km*

Otlarning oyog'ini ko'rish - 700 *m*

Oynalardagi turli bezaklar, belgilar- 530 *m*

Odam boshi - 400 *m*

Kiyim va uning rangi - 270 *m*

Tom ustidagi taxtalar, tuynuklar - 210 *m*

Tugmalar- 160 *m*

Odam yuzi - 160 *m*

Chehraning o'zgarishi (kulish, qovoq solish) - 110 *m* Ko'zlar-60 *m* Ko'zning oqi - 20 *m*

Masofalami o'lchash va chamalashning turli usullari mavjud. Bulardan eng qulayi uchburchak shaklida o'lchashdir. 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.) tahminiy balandligini biiish zarur. Masalan, odamning uzunligi 1,7. velosiped g'ildiragining balandligi 0,75, ot ustidagi kishi 2,2, lelegraf ustuni - 6, shift yoki tunukalanmagan oddiy uylaming balandligi 2,5-4 metr bilan belgilanadi.



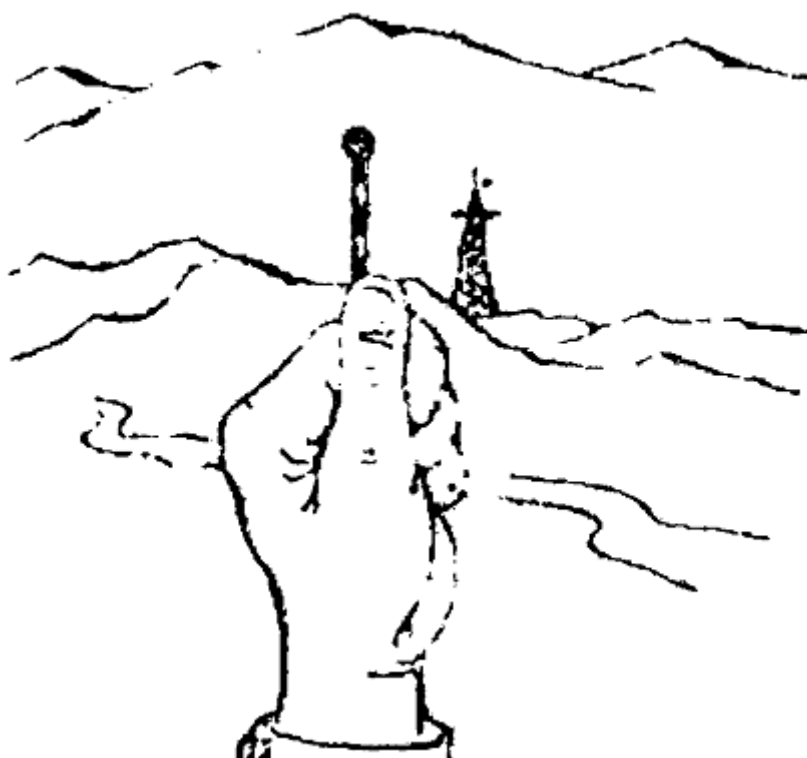
Aytaylik, lelegraf ustunigacha bo'lgan oraliqni o'lchash kerak. Buning uchun qo'limizdagi gugurt cho'pini barmoqlarda ushlab, qo'lni to'la oidinga uzatamiz va lining uchini ustun bilan baravarlasmiz (bir ko'z bilan qaraladi). Katta yoshdagi kishining qo'li tahminan 60 sm uzunlikka ega. Gugurt cho'pi bilan ustun ufqda tenglashtirilganda ustun gugurt cho'pining ikki chizig'iga (4 mm) teng keldi, deylik. Oraliqni belgilash va hisoblash uchun quyidagi proporsiyadan foydalanadi:

gugurt cho'pining ikki chizig'iga (4 mm) teng keldi, deylik. Oraliqni belgilash va hisoblash uchun quyidagi proporsiyadan foydalanadi:

Varmoq uzunligi - gugurt cho'pi chizig'i 0,60 0,04

Rarmoq oralig'i ustun balandligi X 6,0

$$X = \frac{0,60 \times 6,0}{0,04} = 900$$



**18-rasm. Oraliqni gugurt cho'pi bilan o'lchash**

Shunday qilib, ustungacha bo'lgan masofa 900 metrni tashkil qiladi.

Sayohat jarayonida masofalami o'lchashning turistik o'lchov, ya'ni andazalarini bilib qo'yish kerak. Turistik andazalar quyidagi belgilar bilan aniqlanadi:

qarich (bosh va kichik barmoqlar oralig'i) 18-22 *sm*

bosh barmoqning asosidan ikkinchi barmoq uchigacha 11-13 *sm*

uchinchi barmoqning asosidan ikkinchi barmoq uchigacha 7-8 *sm*

bosh barmoq bilan ikkinchi barmoq uchlari yozilganda uning oraliqi 16-18 *sm* bo'ladi; ikkinchi va uchinchi barmoqlar yozilganda ulaming orajig'i 8-10 *sm* ni tashkil qilishi mumkin.

Ikki qo'lni yozganda (quloq) uning uzunligi odatda, bo'y bilan baravar bo'ladi. Ikkinchi barmoqning eni 2 *sm* va timoq eni 1 *sm*. To'rtta barmoqning jufi 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'ra oladi va shu sababli marshrutdagi masofaiarni ko'z bilan chamalash mumkin bo'ladi.

Joylarning tuzilishiga qarab predmetlar turli xilda ko'rinishi ham mumkin. Masalan, cho'l sharoitida kichik predmetlar (daraxt, uy va boshqalar) juda katta va uzoqda bo'lib ko'rinadi. Tog' sharoitlarida 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. Buni fan tilida sarob deyiladi, ya'ni ulaming aksi ko'zlarga boshqacha ko'rinadi. Shu sababdan sayohat- chilar o'z safar-yurishlarida binokllardan foydalanishi tavsiya etiladi.

### **4.3. Sayohat yo'llaridan (marshrut) namunalar**

1980-1990 va keyingi yillarda Tyanshan tizma tog'lari etaklari (Chotqol) va Hisor-Pamir tog'larining tarmoqlari (Zarafshon va Turkiston tizma tog'lari) bo'yicha Toshkent, Samarqand, Jizzax sayohatchi mutaxassislari va muxlislari tomonidan bir qator ko'p kunlik sayohatlar o'tkazilgan. Ularning tayyorlagan xarita va chizmalaridan (sxema) ba'zi bir namunalar keltirildi. Ayniqsa yo'l yurish tartiblari, tabiat manzaralari va tarixiy-arxeologik ma'lumotlarni yozib olish

natijalari e'tiborga loyiqdir. Bu jarayonlar sayohatchilar uchun muhim ahamiyatga egadir.

Tabiatning eng go'zal joylariga piyoda yurib borish uchun turli marshrutlar ishlab chiqilgan. Juda uzoq vaqtlardan buyon bu marshrutlar bo'yicha turistlar jamoasi, havaskor turistlar, ayniqsa o'quvchi yoshlar juda ko'p sayohatlar tashkil etadilar. Lekin ayrim paytlarda marshrut yo'lini yaxshi bilmaslik, uni avvaldan puxta o'rganmaslik oqibatida manzilga eta olmaslik, adashib-borish, ortiqcha kuch va vaqtlarni sarf qilish, ba'zida ko'ngilsiz hodisalar yuz berish hollari ham uchraydi. Bunday qiyinchiliklar yuz bermasligi uchun tayyor marshrutlar bo'yicha sayohatlar uyushtirish, uni avvaldan juda puxta o'rganish kerak. Shu tufayli respublikamizning juda go'zal, tabiatga boy joylari bo'yicha ishlab chiqilgan ba'zi bir marshrutlarni turistlarga havola etishni lozim topdik. Marshrutlarni ishlab chiqishda katta turistik tajribaga ega bo'lgan, jismonan chiniqqan, geografiya, tarix, biologiya, arxeologiya va boshqa fan sohalari bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar, olimlar, turistlar ishtirok etadilar. Ana shunday kishilardan biri A.P.Kolbinsevdur. Biz u kishi tomonidan ishlab chiqilgan turistik marshrutlardan namuna keltiramiz.

Quyidagi keltirilgan turistik marshrutlar asosan Toshkent viloyati xududida joylashgan bo'lib, u 1969 yilgacha ishlab chiqilgan bo'lsa-da, u o'z kuchini yo'qotganicha yo'q. Faqat ba'zi bir aholi punktlari, kichik so'qmoqlar va uncha katta bo'lmagan turistik belgilarda qisman o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Bu esa turistik marshrut yo'li yoki uning mazmuniga ta'sir ko'rsatmaydi.

Marshrutlar: Toshkent viloyati Chimkent (Qozog'iston), Xo'jand (Tojikiston) va Farg'ona, Sirdaryo viloyatlari chegarasi bo'yicha tutashib ketadi. Bu xududda G'arbiy Tyanshan tog'lari va uning tizmalari joylashib, qariyb 2500 *km* ga cho'ziladi. eng shimoliy zonasi Ugam tog'lari bo'lib, uning baland cho'qqisi Korjontov (2760 m) hisoblanadi. Bu tog'lar orasidan Ugam daryosi oqib o'tadi, u eng baland cho'qqi-Tepar (3623 *m*) joylashgan Ugam tog'laridan boshlanadi, Ugam tog'lari bilan parallel ravishda Pskem tog'lari ham joylashgan. Bu tog'lardan esa Pskem daryosi oqib keladi. Bu tog'da G'arbiy Tyanshaning

baland cho'qqilaridan biri - Beshtor (4299 m) joylashgan. Pskem tog' daralaridan Ko'ksuv irmog'i ajralib chiqadi. Vodiylardan narida katta tog'lardan biri Chotqol joylashgan, uning eng baland cho'qqisi 4503 m ga etadi. Chotqol tog'lari katta va uzoqqa cho'zilgan bo'lib. uning davomi Obiqashqa deyiladi va unda Katta Chimyon (3309 m) joylashgan, Bu tog'laming oraliqlari va quyi joylarida Mozorsoy, Chimyon, Beldorsoy, Qoronko'l, Galvasoy va Oqsoqota kabi vodiylar joylashgan.

Ko'k tepa tizmalari Xo'jakent aholi punktiga yaqinlashib keladi. Uning oxiri va Ugam tog' tizmalari tugagan joyda kichik togf yo'Hni tashkil qiladi, bu joyda hozir katta Chorvoq suv ombori joylashgan,

Oqsoqota yuqorirog'ida qizg'ish rangda qizilnur (3265 m) cho'qqisi ko'tarilib turadi Uning janubiy'g'arb tomonida go'zal manzaralarga boy Boshqizilsoy vodiysi yastanib yotibdi, Bu joyda Chotqol tog'-o'rmon qo'riqxonasi mavjud.

## **5-MAVZU:**

### **TURIZMDA GIGIENA VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM**

#### **Reja:**

1. Turizmda tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor nazorati
2. Turizmda gigienaga rioya qilish
3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish
4. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish
5. Turistlar hayotida suvga cho'kish xollari bulib turadi

#### **5.1. Turizmda tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor nazorati**

Talabalar, o'quvchilar va barcha turistlar sayr, ayniqsa ko'p kunlik yurishlar oldidan maxsus shifokor ko'rigidan o'tib, sayohat uchun ruxsat olishlari talab etiladi. Uzoq sayohatga borish uchun mo'ljallangan o'quvchilarni maktab, akademik litsey, kollej yoki universitet shifokori avvaldan kuzatib, nazorat qilib borishi, ularning nazorat daftarchalariga tegishli xulosalarni muntazam yozib borishi lozim. Shifokorning nazoratida turistik sayrga borayotgan shaxslarning funktsional xolatini va imkoniyatlarini tekshiriladi va o'z tavsiyalarini beradi. Shunga qaramasdan, sayohat davomida uzoq yurib charchaganligi, ob-havo ta'sirida ayrim shaxslar shamollash, yo'talish, haroratning ko'tarilishi, bosh yoki qorin og'rig'i paydo bo'lishi muqarrar. Buning oldini olish uchun maxsus dorilardan foydalanish mumkin. Dorilar sayohatchilarda individual ravishda hamda guruh uchun olingan shifokorning «dorilar qutichasida» mavjud bo'ladi.

Odam organizmi yoshga qarab xar hil rivojlanish hususiyatiga ega. Tabiatning go'zalligi, sayoxatning qiziqarliligi tufayli ayrim shaxslar charchaganligini tezda sezmasliklari mumkin. Shu sababdan ularning, yoshi jismoniy tayyorgarligiga qarab yo'llanma berish lozim. Har bir turist sayrgacha va sayrda o'z sog'ligini, jismoniy chiniqishini o'zlari nazorat qilib borishlari kerak.

1. Yurak urishi
2. Nafas olish
3. Dam olish joyida o'tirganda oyoqlarni yuqoriga qo'yib o'tirish.

## **5.2. Turizmda gigienaga rioya qilish**

Sayrlar jarayonida o'quvchilar turistlarning shaxsiy gigienasiga qat'iy rioya qilishlari lozim. Zarur gigienik shartlarga amal qilish turistik sayrlarda muhim rol o'ynaydi. Bunga qat'iy kundalik rejim kiradi. Kun rejimi deganda kundik xayotda qattiq tartib o'rnatilishi, mehnat, dam olish, ovqatlanish vaqtining oqilona taqsimlanishi tushuniladi. Uzoq vaqt davomida kunlik rejimga amal qilish inson salomatligini mustahkamlashga yordamlashadi, tetik, hayotbaxsh kayfiyat yaratadi, uning mehnat qobiliyatini oshiradi. Kunlik rejimga amal qilinishi insonda intizom, ozodalik va tashkilotchilik kabi bebaho xislatlarni tarbiyalaydi. Turistlarning shaxsiy gigienasi ham gigienik shartlar tizimiga kiradi. Shaxsiy gigiena - bu inson salomatligini saqlashni ta'min etuvchi hamma tadbirlar majmuasidir.

Shaxsiy gigienaning asosiy talabalari quyidagilardan iborat: tananing tozaligi va uning parvarishi, ichki va ustki kiyimlar, poyafzal, yashash va ish joyining tozaligi; ish va shaxsiy buyumlarning orasta saqlanishi, o'quv muassasasida, ko'chada, turizm sayrlarida va umumiy joydagi madaniy xulqi kiradi. Iqlim sharoitiga asoslanib kiyim bosh, poyafzal, ich kiyim hamda quyoshdan, sovuqdan, yog'ingarchilikdan saqlanish uchun tegishli bosh kiyimlarni, ko'zoynakni olib yurish va o'z vaqtida ishlatish kifoya. Sayrlarning 1 kunlik yoki ko'p kunlik tashkil qilinganligiga qarab tegishli bo'lgan gigienik shartlar (kun rejimi, inventar va jihozlarning saklanishi turistlarning kiyim kechaklar) va yordam beradigan shartlar (shaxsiy gigiena) birgalikda turistik sayrlarda muhim vositalardan hisoblanadi. Umuman gigienik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, tevarak-atrofdagi muhitning shaxsiy va ijtimoiy gigienasi tadbirlaridan iborat. Turistik sayrlarni tashkil qilish jarayonida gigiena qoidalari va normalariga rioya qilish majburiydir, chunki u turistik sayrlarning shaxs psixikasiga ta'sir ko'rsatish samarasini oshiradi hamda kishining sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga imkon beradi.

## **5.3. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish**

Turistik sayrlarda tabiatni sog'lomlashtirish kuchidan organizmni chiniqtirishning mustaqil vositasi sifatida foydalaniladi. Tabiat kuchlari (suv,

havo, quyosh) kishilarning sog'ligini mustaxkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasidir.

Turistik sayrlarda harakatlar bilan birgalikda turli tadbirlardan foydalaniladi (ochiq havodagi o'yinlar, quyosh ostida toblanish, cho'milish va nam sochiqda artinish) ya'ni, vosita sifatida foylaniladi. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchidan foydalanishning asosiy natijasi kishining chiniqishi, ya'ni organizmning sovuq, issiq, quyosh radiatsiyasi (ayniqsa ular keskin o'zgarib turganda) kabilarga bardosh berish xususiyatining ortishidir. Bu xol sog'likni mustaxkamligi va ish qobiliyatini oshirish imkonini beradi, buni ilk yoshlik chog'idan boshlab doimo o'tkazib turish lozim. Xar tomonlama chiniqtirish uchun organizmga turlicha ta'sir etadigan vositalar (xilma-hil haroratdagi suv va havo, quyosh nurlari ta'sirida bo'lish va hokazo)dan foydalanish kerak.

### **Quyosh vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari.**

Quyosh vannasini kunning birinchi yarmidagi (soat 8 dan 11 gacha - bu paytda havo uncha qizmagan va toza bo'ladi) ovqatlanishga bir yarim soat qolguncha yoki undan 1,5-2 soat keyin qabul qilingan ma'qul. Quyosh nuri ostida bo'lish dastlab 8-10 daqiqa bilan chegaralanadi, so'ng bu protsedurani har kuni 5-10 daqiqa ko'paytirilib boriladi va asta-sekin 30-40 daqiqaga yetkaziladi. Quyosh vannasini qabul qila turib har 5-10 daqiqada tana holatini o'zgartirib turish kerak. Quyosh vannasidan keyin suv protseduralari tavsiya qilinadi. Quyosh vannasidan xaddan ziyod notug'ri foydalanish organizm uchun zararlidir. Bu tananing kuyishiga va issiq urushiga olib kelishi mumkin.

### **Havo vannasini qabul qilishning asosiy qoidalari.**

Havo vannasiga yaxshisi erta bahorda, iliq kunlarda (+20° S), lekin quyosh nuri va shamolning tik tushushidan muxofaza qilingan joylarda tushgan ma'qul. Havo vannasida dastlab 10-15 daqiqa. Asta-sekin 1,5-2 soat bo'linadi. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir (soat 9 dan 18 gacha).

Havo vannasini qorin ochganda yoki bevosita ovqatdan so'ng qabul qilish tavsiya etilmaydi. Bazan uvisha boshlaganda bu protsedurani darhol to'xtatish

kerak. Iloji bo'lsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni qizitish kerak. Havo vannasini ochiq havoda harakatlanib (o'ynab yoki yurib) olgan ma'qul.

Ilik kunlarda havo vannasini muntazam olish asta-sekin bu protsedurani juda past temperaturada ham amalga oshirish imkonini beradi. Bu organizmni chiniqtiradi.

### **Suv muolajasini olishning asosiy qoidalari.**

Suv protsedurasiga quyidagilar kiradi: artinish, ustidan suv quyish, dushga tushish va cho'milish. Eng qulayi artinishdir. Ishqalash xo'l sochiq yoki gubka bilan amalga oshiriladi. Ishqalashdan so'ng badan sochiq bilan quriguncha artiladi. Ishqalashda dastlab iliq suvdan: maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 28-25 xarorat issiq, maktab o'quvchilari va o'smirlar uchun 25-20, 20-18 xarorat issiq suvdan foydalaniladi. Suvning xarorati asta-sekin 3-4 kunda bir xarorati pasaytiriladi va maktabgacha yoshdagi bolalarda 19, makgab o'quvchilarida 18, o'smirlarda 16 xaroratgacha tushiriladi. Ustidan suv quyish va dush qabul qilish eng kuchli suv protseduralaridir. Ularni qabul qilishga bolalar xo'l narsa bilan badanlarini ishqalashga ko'nikkanlaridan so'ng kiritish zarur.

Suv xavzalarida cho'milish eng yaxshi muolajalardan biridir. Agar badan tarbiyadan so'ng cho'milishga to'g'ri kelsa, suvda 2-3 daqiqa bo'lishi kifoya, quyosh vannasidan chiqib cho'milganda 10-20 daqiqa turishlari mumkin, cho'milayotib kuchli harakatlar qilish kerak, aks xolda sovqotib qolish mumkin. Xar qanday suv protsedurasidan so'ng badanni quriguncha artish, keyin xo'l yoki quruq sochiq bilan ishqalab quritish lozim. Xar uchchala protsedurani tashkil qilish va o'tkazishda albatta tibbiy nazorat darkor.

### **5.4. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish**

Avvalgi mavzularda qayd qilinganidek, sayohatlar jarayonida o'quvchilar kasallanishi, yiqilib shikastlanishi mumkin. Bunday hollarda turistlarga birinchi tibbiy yordami ko'rsatish tartib va qoidalarini bilishlari, uni amalda qo'llashlar talab etiladi, bu yerda birinchi tibbiy yordamga ta'luqli bo'lishi ayrim holatlarigagina to'xtalamiz. Turistlarning extiyotsizligi natijasida gulhanda, ovqat pishirishda kuyishi mumkin. Bunday xodisalar bo'lmasligi uchun sayohatda



saylangan navbatchilar (oshpazlar, choy qaynatuvchilar va hokazo) 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 ishkallash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda o'sha joyni 10-15 daqiqa sovuq suvga solib turish tavsiya etiladi. Undan keyin dokani namlab spirt yoki margantsovka surtib bog'lab qo'yish kerak. 1-2 chi darajali kuyishlarda terini sulfidin emulsiyasi bilan moylash, qishloq joylarga kelganda shifokorga murojat qilish kerak.

Tunash paytlarida o'tkir uchli (bolta, pichoq, qoziq, tosh va boshqalar) narsalarga urilish va undan yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsid kukunini sepib yara ustini plastr bilan yopishtirib qo'yish mumkin.

Yaralanish natijasida qon to'xtovsiz ketgan taqdirda qon tomirini (arteriya) maxkam bosish kerak. Qon otilib chiqishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog'lash zarur bo'ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog'langan xolda 1-2 soat turishi mumkin. Qon to'xtamagan xolda 3-4 daqiqa bo'shatib, keyin yana qattiq bog'lash kerak.

Oshqozon zaharlanganda uni yuvish, ya'ni bir necha stakan iliq suvga soda solish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu xolni bir necha marta takrorlash kerak. So'ng parxezga qattiq rioya qilish zarur. Ko'p yo'l yurish, og'ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tilinishi, tarmalanishi va qavarishi mumkin. Bu xollar ko'proq oyoq, yelka va bellarda bo'ladi. Bunday xollarda tez uning oldini olish va bolalar kremi surkash kifoya.

Yiqilishlar natijasida oyoq va qo'lning eti ezilishi, shillinishi mumkin. Bunday xollarda zararlangan joyga yod qo'yib surtish, sovuq (muz) bilan kompress qilish kerak. Undan keyin kattiqrog bog'lab qo'yish tavsiya etiladi. Bo'g'inlarning cho'zilishi va ezilishi qattiq og'riq bilan seziladi. Keyin u joy shishishi, qimirlatgandan qattiq orishi mumkin. Bunday xollarda sovuq suvga botirilgan bint material bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o'rnini bosadigan biror narsa bilan bog'lab qo'yish kerak.

Tirsak, yelka tizza va oyoq bo'ginlaridan suyaklarning chiqishi, qattiq og'riq turib, harakat qilish mumkin bo'lmay oladi. Bunday paytlarida bo'g'inlarini o'z joyiga solish uchun qo'l oyoqni ushlab tortish, sekinlik bilan joylashtirish talab qilinadi. Bo'g'inlar joyiga tushgach, shina bilan bog'lab qo'yish kerak.

Qo'l, oyoq suyaklari singanda ham xuddi chiqqandagidek qilib shinalar bilan qo'shib bog'lash, og'riqni qoldiradigan dori berish va tezda vrachga yuborish shart. Ayrim xollarda bo'g'inlarning chiqishi, suyaklarning sinishi yoki qattiq urilish natijasida turistlar xushdan ketishi, esankirashi mumkin. Bunday xollarda bemor yotqizilishi, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo'yilishi lozim. Kiyim tugmalari yechilishi kerak. Bemor xushiga kelgach, achchiqroq choy, kofe va yurakka malxam bo'ladigan dori berish lozim

Qishki poxod yoki yozgi poxodlarning muzlik zonalarida qo'l, oyoq, quloq yoki yuzni sovuq urishi mumkin. Bunday xollarda ishqalash, tez harakat qildirish, turli gimnastika mashqlarni bajartirish, yurish xolatini yuk otganda esa uqalash (massaj qilish) biron material (odeyal, ko'rpa va xokazo) bilan o'rab dumalatish, bu ham foyda bermaganda spirt bilan artish kerak bo'ladi. Issiq choy ichirish, bir necha bo'lak glyukoza tablekatsini S vitamin bilan qo'shib ichirish ancha foyda beradi. Sovuq urgan joyda pufakchalar paydo bo'lsa, penitsilin mazi yoki sintomitsin emulsiyasi, surkab, bog'lanadi. Bemorga tetraktsiklin ichirish, agar axvoli og'irlashsa, analgin, amidopirin, kofein ichirish va bemorni tibbiy punktiga yetkazish lozim.

Quyosh nuri urmasligi uchun avvalo tegishli kiyimlarni, ko'zoynakni olib yurish va o'z vaqtida ishlatish kifoya. Qorin och bo'lganda, shuningdek, issiq ob-havoga o'rganmagan turistlar yarim yalong'och yoki yalong'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 orqali zonalarda doimo bir nuqtaga qarash ko'z oynaksiz yurish man etiladi. Bunday xollarda zaralangan f borniy kislota aralashmasining kam midorli, sodalar,**

margantsovka, kalining oqqizgish xolatiga kelgan suyukligi xamda choy bilan yuviladi, turist bir necha kun yurimtsan ozod qilinadi.

Yovvoyi mevalarni yuvmasdan yoyish, xar bir gul va daraxtlarni ushlash, xidlash yaramaydi. Kuziori, zamburug' va boshqa yopiladigan narsalar solingan idishlarni ham yuvish kerak.

Tog' va cho'l zonalarida kuturgan yevvoyiy chuchka yoki burilar duch kelishi mumkin. Ular odamga xujum kiladigan bulsa, kulogini kisib irillab orkaga tisariladi. Bunday xollarda turistlar juft xolda bulishi, kullarida tayok va kurollarini tayyorlab turishi kerak.

Tog'lik va cho'llar zonasida zaxarli ilonlar xavfi buladi. Ilonni kurganda unga tegmaslik, uldirmaslik kerak. Buning sababi shundaki iboratki, avvalo zaxarli ilonlar meditsina uchun kerakdir. Keyingi paytlarida zaxarli ilonlarni kupaytirish tadbirlari kurilmokda.

Turistlar extiyosizlik natijasida utlar, shoxlar, butalar orasida yotgan ilonni kurmasligi va uni bosib utib ketishlari mumkin. Shu sababli kaxr - gazaba tulgan ilonlar albatta chakishga intildi. Uch oladi. Dam olish yoki utirish joyida tusatdan ilonga kuz tushsa, u kochmasa, bunday xollarda chup yoki tayok yordami bilan uni olib uzokrokka eltib taglashsh kerak. Agar ilon chakkanligi tezda sezilsa, birinchi navbatda usha joyni surib tashlash kerak. Kon aralash zaxarni ogizdan tezda tuflab tashlash lozim. Agar ogizda yara izi bulsa, boshka kishi surishi kerak. Chaqqan joyning yukorirok joyidan maxkam kisib, shina kuyib boglash kerak va zudlik bilan shifokorga murojat qilish lozim. Birinchi yordam kursatilishida bemorga suyuk va issiqrok ichimlik, ovkat yegizish tavsiya etiladi. Chunki zaxar suyuliklarga aralashib, uz kuchini kamaytiradi. Siydik va oshkozon yullari orkali zaxar chikib ketishi mumkin.

Tajribaga ko'ra, ilon chaqqan joyni ortikcha kisib boglash (ayniksa jgut bilan) mumkin emas. Chunki zaxar kon tomirlari bilan emas, balki limfa suyukliklari orkali tarkaladi. Shuningdek, chaqqan joyni quydirish yoki kesib tashlash xam kutgandagidek natija bermaydi. Chunki kuydirilgan ilon chakkan joy yaralanishi, yiringlab ketishi natijasida tezda ogir avolga tushib kolish mumkin. CHakkan joyni

kesib tashlash esa juda xavfli. Konni tuxta olmaslik natijasida bemor ogir sharoitga tushib olishi mumkin. Zaxar konni suyultirishini yodda saklash kerak.

### **5.5. Turistlar hayotida suvga chukish xollari bulib turadi.**

Suvda chukish natijasida xushdan ketganlarni tezlik bilan ichidan suvni chikarish usullarini kullash kerak. Bemorni tizzaga korni bilan yetkizib, uning yelkasidan bosish, ogizni kattarok ochish, ogiz yepilmasligi uchun toza xul rumolcha, bint yoki biron kattirok narsani tishlatib kuyish lozim. Ichidan suv chikkach uni boshini pastrok qilib yetkazish kerak. Agar u xushida ketgan bulsa, sun'iy nafas oldirish kerak. Sun'iy nafas oldirish forma va usullaridan tezda va anik foydalanish bemorni yengillashtirishga olib keladi. Bemorning ogziga ogizni yoki burniga ogizni kuyib qattiq puflash, nafasni tortish yo'li bilan nafas olish yullarshsh ochish kerak bladi. Shuningdek, kullarini uzib pa egib, kukrak kaiasshsh ukalash, bosish kerak.

Yurishga koli bulmagan va kushdan ketgai bemorlarni olib yurish, ularni mashina aki boshka transportlarga chikarish usullari va etiyti choralari turistlar albatta bilishlari lozim.

Turistik sayohatlor jarayonida gurli sabablarga ko'ry dornlar zururiyatligi uchraydi. Shuning uchui turistlar guruxlardagn kutichalarda quyidashi dorilar bulishi shart.

1. Gidrokortizon mazi 15g 2 tyub.
2. Betiol svechasn 10 dona.
3. Yashil brilliant 50g
4. Analgin (0,5 tab) 10 dona
5. Amidopirin (0,5 tab) 10 dona
6. Dedalon (tab) 10 dona
7. Enteroseptol (tab) 20 dona
8. No - shla (tab) 20 dona
9. dimedrol (0,05 tab) 10 dona
10. Sul'falen (0,02 tab) 20 dona
11. Shprints metall idishga solingan (5ml) 1 dona

12. Shprits ninalari (turln xajmda) 6 dona
  13. Pipetkalar 2 dona
  14. Bintlar 14x7 2 dona
  15. Bintlar 10x5 3 dona
  16. Bintlar 7x5 3 dona
  17. Paxta -doka paketlar 15x5,30x8 8 dona
  18. Bakteriyalarga arshi plastirlar 1 korobka
  19. Kompreslash paxatsi 150g
- “Dorilar kutichasining” umumiy ogirligi 1,5 - 2 kg bo’ladi.

## **6-MAVZU:**

# **TURIZMDA BOSHQARISH VA JAMOATCHI KADRLAR TAYYORLASH**

### **Reja:**

1. Turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar
2. Jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatlari
3. Jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublarda turizm tashkilotchilarini tayyorlash tartibi
4. Turizm tashkilotlari va sport uyushmalarida instruktor-kadrlarni tayyorlash usullari

### **6.1. Turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar**

Yuqorida ta’kidlanganidek, O’zbekistonning hozirgi sharoitida turizm ishlari asosan xalqaro va mahalliy sayohat (ekskursiya) hamda havaskorlik sayohat shakllaridagi yo’nalishlardan iborat.

Respublika miqyosidagi xalqaro va mahalliy sayohatlarni tashkil qilish va boshqarish faoliyatlari O’zbekturizm milliy kompaniyasi zimmasiga yuklatilgan. Uning viloyatlarning markazlari va yirik shaharlarda o’z tarmog’i mavjud. Shular asosida ishlab chiqarish korxonalar, turli muassasalar, mahallalar, o’quv-tarbiya muassasalarir kasaba uyushmalari, yoshlar ijtimoiy harakati, “Kamolot” va boshqa xayriya jamg’armalaming ko’magi, tashabbuslari asosida turli xayr- tomoshalar (ekskursiya) tashkil etiladi.

Havaskorlik sayohatlarga markazlashgan tashkilotlar yo’q hisobi. Yaqin o’tmishda (Sho’rolar hokimiyati davrida) bu faoliyatlar asosan kasaba uyushmalari qoshidagi Respublika, viloyat va shahar-tuman turizm kengashlari (Sovet) hamda “Spartak”, “Paxtakor”, “Bure- vestnik”, “Mehnat” kabi sport jamiyatlari tarkibidagi markaziy turizm sektsiyalari tomonidan tashkil etilar edi. Respublikadagi tub islohatlar, ayniqsa o’zini-o’zi boshqarish va moliyaviy ta’minlash masalalari yo’lga qo’yilishi mazkur faoliyatlaming to’xtab qolishiga olib keJdi.

Iqtisodiy islohatlar, bozor munosabatlari ko’pchilik sohalar kabi, havaskorlik sayohatlardagi tashkilotlaming o’zini o’zi moddiy-texnika va moliya bilan

ta'minlashni taqozo etmoqda. Bu albatta xalqaro andozalar va Respublika sharoitlariga deyarli mos keladi. Chunki, havaskor sayohat tashkilotlarining ishlab chiqarish yoki savdo bilan shug'ullanishlariga jiddiy e'tibor beruvchi, daromad keltiruvchi omillari va ishonchlari ancha murakabdir.

O'z-o'zini ta'minlash va qo'shimcha daromad keltirmaydigantashkilotlar tabiiy ravishda susayib yoki batamom tugashi hozirgi davrda aniq voqelik hisoblanadi.

Shu sababdan umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb- hunar kollejlari, o'rta maxsus o'quv yurtlarining o'quvchi yoshlari, oliy ta'lim muassasalarining talabalari va mehnatkash omma o'rtasida o'tkaziladigan ommaviy piyoda yurishlami maqsadli tashkil qilishda shart-sharoitlar, imkoniyatlami yaratish katta muammo bo'lib qolmoqda. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari taiabalaridagi sayr-sayohatlarni tashkil qilish turi "Jismoniy tarbiya" dasturlarining muhim qismi sifatida talablarni bajarish hisobi (zachet) bularni e'tiborga olmayotir. Natijada esa aksariyat ko'pchilik o'quv-tarbiya muassasalarida sayr-sayohatlarni o'tkazish talabga javob bermaydi.

O'quvchi yoshlar va talabalar bilan ta'til kunlari yoki ulug' sanalar bayramlarga bag'ishlab sayr-tomoshalar (ekskursiya) ham ommaviy tus olmayotir. Faqat a'lochi, iqtidorli yoshlarga shaharlarga sayohat qilishga jalb etiladi. Mehnakash va ijodkor ziyolilar orasida sayr- tomoshalar (ekskursiya) ularning xohishi, imkoniyatiga bog'liq bo'lib qolgan. Rejali yo'llanma berish, sayr-tomoshalar ham ommaviy tusda emas.

Mahalla sharoitlarida xayriya jamg'armalarining (qariyalar, ekosan va h.k.) faoliyati bilan Samarqand, Buxoro, Xiva va boshqa tarixiy-madaniy shaharlarga uyushtirilayotgan sayr-tomoshalari e'tiborga loyiq. Ammo ular ham juda kam o'tkaziladi.

O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi asosan xalqaro turizm bilan shug'ullanib, xorijiy mamlakatlarning sayyohlarini qabul qilish, ularga madaniy xizmat ko'rsatish bilan band. Mamlakatimiz musulmonlarining haj safarlari ham diniy tashkilotlar, sahovatli kishilar tomonidan tashkil etilmoqda. qaysi sayr-sayohat va

qaysi joyga bo'lmasin ishtirokchilarning shaxsiy xazinalari, mablag'lari ishlatiladi. Bu hozirgi davr davlat siyosatining talablaridan biridir.

E'tirof etish kerakki, O'zbekturizm milliy kompaniyasi o'zining lashkiliy-boshqaruv tuzilishlari va amaliy faoliyatlari o'zini ta'minlash va davlat foydasiga xazina to'plovchi bo'y tashkilotga aylanmoqda. Bu esa xalqaro turizm tashkilotlarining mazmuni va tamoyillariga mos keladi.

O'zbekistonning buyuk kelajagi va o'tkazilayotgan islohatlarning samaralari asosida yaqin kelajakda havaskorlik sayohatlarini qayta tiklash va rivojlantirishga asos solishi mumkin. Shu istiqbollarni hisobga olgan holda turizmning havaskorlik shakliga doir muhim bo'lgan tashkiliy masalalar haqida ba'zi rasmiyliklarni bayon etish maqsadga muvofiq ko'rinmoqda.

## **6.2. Jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatlari**

O'quv yurtlari va mehnat jamoalarida jismoniy madaniyat va ommaviy sport tadbirlari asosan jamoatchilik asosida tashkil etiladi. Ya'ni jamoa rahbarlari, soha bo'yicha mutasaddilar, mutaxassislar jismoniy madaniyat va sport xodimlariga lashkilotchilik yo'li bilan ko'maklashadi. Bunda asosan sportchilar, sport muxlislari, mehnat faxriyari tashkilotchi-murabbiy (instruktor-organizator) va sport turlari bo'yicha hakamlar faol ishtirok etishadi.

Har bir muassasa va tashkilotda jismoniy madaniyat jamoasi (fizkultura kollektivi) Kengashi (Sovet), yirik korxonalar va oliy o'quv yurtlarida sport klublar rasmiy ravishda tashkil etilib, ular barcha faoliyatlarni yuritadi. Sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish uchun sport seksiyalari tashkil qilinadi. Bu avvaldan odat va an'ana bo'lib kelgan amaliy faoliyatdir. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, tashkilotchilarga (instruktor) jamoatchi kadrlar bevosita yordam beradi. Xuddi shunday ish shakllari va mazmunlari turizm (piyoda yurish, tog', suv, otda yurish va h.k.) bo'yicha ham tashkil qilinishi lozim.

Har bir jamoada turizm seksiyasi byurosini (7-9 kishi) tashkil etish, o'qituvchi (instruktor) yoki tajribali xodim byuro raisi etib saylanishi lozim.



Bu yaqin o'tmishdagi tajribalar va faol i u at laming natijaiari hisoblanadi. Buning uchun esa har bir jamoa o'zlarining a'zolaridan instruktorlar (kichik va katta), hakamlar, tashkilotchilar tayyorlash- lariga to'g'ri keladi. Ularning asosiy faoliyatlari quyidagicha bo'lishi lozim:

piyoda yurish sayohati bo'yicha to'garaklar tuzish va mashg'ulotlar o'tkazish;  
to'garak (seksiya) rejasini ishlab chiqish va tasdiqlatish;

turizmga doir jihozlarni to'plash, jamg'arish;

kasaba uyushmalarining jismoniy madaniyat va sport uyushmalarining quyi va yuqori xodimlari bilan aloqador bo'lish;

o'lkashunoslik bolalar stantsiyasi bilan hamkorlik;

jismoniy madaniyat jamoasi (sport klub) Kengashining ish faoliyatlarida muntazam ishtirok etish;

yuqori tashkilotlarning o'quv-yig'in seminarlarida malaka oshirish;

tuman, shahar turizm tadbirlarida ishtirok etish;

o'quvchilar, talabalar, mehnatkashlar orasida turizm bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish;

jamoada turizm burchagi - muzey tashkil qilish;

turizmga doir mahalliy va xorijiy adabiyotlarni to'plash;

ommaviy axborot vositalari sohalarida maqolalar bilan qatnashish;

dam olish kuni, ta'til paytlari va uluq sanalarga bag'ishlab bir kunlik, tunab kelish va ko'p kunlik piyoda yurish sayohatlarini tashkil qilish;

o'z tajribalari bilan tuman, shahar tadbirlari, ayniqsa teleko'rsatuv, radio eshittirishlarda faol qatnashish;

sayohatlarda olingan videotasvirlarni jamoada namoyish qilish bilan sayohatchilarni qiziqtirish, ularning sonini oshirib borish;

Tegishli xayriya jamg'armalarining moddiy va moliyaviy yordamlaridan sayohatlarni uyushtirishda maqsadli foydalanish;

turizm bo'yicha taniqli mutaxassislar, murabbiylar, etuk sportchilarni (alpinizm, tog' sayohati, suv sayohati va h.k.) jamoasha taklif qilish;

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo'yicha ko'rgazmali vitrinalar tayyorlash va sayr-sayohatlarni o'tkazishda faol ishtirok etish;

sinflar, guruhlar, tsexlar, bo'limlardagi jismoniy madaniyat tashkilotchilari (fizorg) va turizm bo'yicha faollarning amaliy faoliyatlariga yordam berish;

tunab kelish va ko'p kunlik sayohatlarga tayyorlanish jarayonlarida tarix, geografiya, botanika, zoologiya va boshqa fan o'qituvchilari bilan suhbat, ularni to'garak mashg'ulotlariga (topografiya, o'lkashunoslik, ilmiy izlanish va h.k.) jalb etish.

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

### **6.3. Jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublarda turizm tashkilotchilarini tayyorlash tartibi**

Jismoniy madaniyat jamoalari Kengashi (JMJK) va sport klublar tashkil etish, ularning faoliyatlarini rejali ravishda boshqarish tartiblari haqida “Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish” fanida batafsil mazmunlar beriladi.

“Yoshlik” (maktab va akademik litseylar), Talaba” (oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari), kasaba uyushmalari Kengashining jismoniy madaniyat va sport uyushmalari (mehnatkashlar jamoalari) kabi sport tashkilotlarining nizomlari (ustav) hamda maxsus rasmiy hujyatlarda JMJK va sport klublarni tuzish, tashkil qilish, ularga rahbarlik qilish ishlari qayd etilgan, ya'ni barcha boshlang'ich jamoalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil qilish, ommaviy sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish vazifalari yuklatilgan. Bunga mantiqiy jihatdan qaralsa, turizm bo'yicha ham seksiyalar (to'garaklar) tashkil qilish, sayr-sayohatlarni o'tkazishga ham to'g'ri keladi.

Tub islohatlar, bozor iqtisodiyoti, o'zini-o'zi moddiy-texnik va moliyaviy ta'minlash kabi jarayonlar asosida bo'layotgan qiyinchilik- larga qaramasdan o'quvchi-talaba yoshlar va mehnatkash jamoalarida turizm ishlarini yo'lga qo'yish, barcha faoliyatlarni rejalashtirish, xayriya jamg'armalari tashkilotlarning saho

mablag'laridan foydalanish kabi hozirgi davr talablari asosida ish yuritish lozim. Bunda jismoniy tarbiya va fan o'qituvchilari, sinf (guruh) rahbarlari, jamoatchi instruktorlarning (tashkilotchilar) faol harakatlarini turizmga qaratishi lozim bo'ladi.

Turizm eng awalo sog'lom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy va ma'naviy kamolotini o'stirish, kasbiy-amaliy tayyorgarliklariga ko'mak lash ish, o'lkamizning go'zal tabiati, tarixiy-madaniy obidalarini o'rganishga muhim omil hamda tadbir bo'lib qolishi lozim.

Turizm bo'yicha (barcha turlar) instruktor-tashkilotchilar toifalarini quyidagilarga ajratish mumkin:

Kichik instruktor-turizm

Instruktor -jamoadagi

Katta instruktor

Xizmat ko'rsatgan instruktor

Ta'kidlash lozimki, barcha toifadagi instruktorlar o'z jamoalari (xizmat vazifalari) va to'garaklarida sayr-sayohatlar bilan bog'liq bo'lgan tayyorgarlik - tarbiyaviy, tashkiliy, xo'jalik ishlarini boshqaradi.

Buning eng asosiy sababi shundaki, jamoa (seklsiya-to'garak) ishlarida shtatli xodimtarining yo'qligiva moddiy-texnik hamda moliyaviy ta'minot ishlari uchun mas'ul kadrlar bo'lmasligidir.

Barcha tur va toifalardagi inslructorlarni tayyorlash tartibi quyidagicha bo'ladi:

Kichik instruktor jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublarda tayyorlanadi;

Instruktorlar tayyorlash shahar-tuman va sport uyushmalari tarkibidagi turizm seksiyalari tomonidan amalga oshiriladi;

Katta instruktor esa Respublika yoki sharoiti yaxshi bo'lgan viloyat markaziy turizm seksiyalarida tayyorlanadi.

Piyoda yurish sayohatlari bo'yicha kichik instruktorlar tayyorlashning namunaviy rejasi

№	Mavzular nomi	Soatlar		
		Ma'ruza	Amaliy mashg'ulotlar	
			Binoda	Ochiq joyda
1.	O'zbekistonda turizm va uning ahamiyati	2	-	-
2.	Turizm to'garaklarini tashkil etish va uning ish faoliyatlari	2	-	-
3.	Turizmda o'lkashunoslik faoliyatlar	2	2	2
4.	Ekologiya va tabiatni muhofaza qilish	2	2	4
5.	Dam olish kuni va tunab kelish sayohatlarini tashkil qilish	2	2	12
6.	Topografik bilimlarni o'rganish	-	2	8
7.	Sayohatida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	-	2	6
8.	Sayohatlarda jismoniy chiniqish	-	-	4
	Jami	10	10	36

**Eslatma.** a) O'quv yurtlari va ishlabchiqarish korxonalarining sharoiti va shug'ullanuvchilarning soni, qiziqimshiga qarab mavzularni qo'shish, soatlar miqdorini ko'paytirish mumkin; b) Mashg'ulotlarni o'tkazishda fan o'qituvchilari va tibbiy xodimlarni jalb etish maasadga muvofiqdir.

Turizm bo'yicha instruktorlar tayyorlash Nizomi (1987 y.) asosida har bir daraja va toifadagi instruktorlar uchun turizm qiyinchilik toifalari (kategoriya slojnosti) talablarini bajarish shart bo'ladi (yuqorida berilgan kategoriyalarga qarang).

Oddiyroq va aniq qilib aytganda, kichik instruktor III razryad (I kategoriyadan o'tgan), instruktor - II-I razryad (II-IV kategoriyalardan o'tgan) va katta instruktor turizm bo'yicha sport ustasiga nomzod yoki sport ustasi (IV-V kategoriyadan o'tgan) unvoniga ega bo'lgan maxsus kishilar bo'lishi lozim.

Turizm seksiyalariga (to'garak) ega bo'lgan JMJK va sport klublar turizm bo'yicha ish rejasida quyidagilarni rejalashtirishi mumkin, ya'ni:

Tashkiliy ishlar:

Seksiya (to'garak) tuzish va mashg'ulotlarni o'tkazish;

turizm bo'yicha sayohatlar yo'lini aniqlash (marshrutlar);

faollarni (tashkilotchi-aktiv) tayyorlash, tanlash;

faoliyatlarni hisobga olib boruvchi hujjatlarni (jurnal va h.k.) saqlash;

sayohatchilar bilan yig'ilishlar o'tkazish.

Ommaviy sog'lomlashtiruvchi tadbirlar.

Dam olish kunlari, ulug' sanalar va bayramlarga bag'ishlab sayr-tomoshalar (ekskursiya) tashkil qilish;

dam olish kunlari, ulug' sanalar va bayramlarga bag'ishlab sayr- tomoshalar (ekskursiya) tashkil qilish;

tatil paytlarida bir kunlik, tunab kelish va ko'p kunlik sayr- sayohatlar o'tkazish;

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari talabidagi sayr- sayohatlarga tayyorgarlik va o'tkazish;

Xo'jalik va moliyaviy ishlar:

Sayohat jihozlarni saqlash va xarid qilish;

Maktab (ishlab chiqarish) hovlisi yoki atroflarida turizm texnikasiga doir yo'llar (marshrut) va to'siqlar trassasini yaratish;

Turizm burchagini (muzey) tashkil qilish;

Tuman-shahar (viloyat va respublika) sport uyushmalarini hamda xayriya jamg'arma tashkilotlarining (bolalar xayriya jamg'ar- masi, “ekosan” xalqaro jamg'arma tashkiloti, mahalla va h.k.) sahovat va moddiy-moliyaviy yordamlaridan foydalanish.

JMJK va sport klubida daromad keltiruvchi tijorat ishlarini tashkil qilish.

“Sayohatchi; instruktor”, razryad va boshqa turlari bo'yicha ramzlar (emblema), nishonlar (znachok) tayyorlash;

ilg'or instruktor va faol sayohatchilarni moddiy va ma'naviy rag'batlantirish (nishon, guvoynomalar berish).

Ta'kidlash lozimki, instruktor va katta instruktorlarni tayyorlovchi markaziy turizm seksiyalarining maxsus rejaları va o'quv dasturlari bo'ladi. Shular asosida jamoalardagi sayohatchilarni jalb qilish yo'li bilan ularni amalga oshiradi.

#### **6.4. Turizm tashkilotlari va sport uyushmalarida instruktor-kadrlarni tayyorlash usullari**

Turizm (sayr-ekskursiya va sayohat turlari) bo'yicha jamoatchi kadrlarni (instruktor va faollar) tayyorlash bilan bog'liq faoliyatlarni o'rganish hamda ulardagi tartib-usullarni amalga oshirishda bo'lajak mutaxassislar quyidagi jarayonlarga itoat etishlari lozim, ya'ni:

Jismoniy madaniyat va sport sohasidagi o'quvchi yoshlar va talabalar turizm bo'yicha o'tkazilgan darslar, qo'shimcha mashg'ulotlar jarayonida ba'zi bir ma'lumotlar, talablar, ish uslublarini o'rganishda qiyinchilik, tushunmovchiliklarga duch kelishi mumkin. Ya'ni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, jismoniy madaniyat va sportni boshqarish kabi fanlarning mazmunidagi tashkilotchilik faoliyatlar, jamoatchi kadrlarni tayyorlashga doir yo'l-yo'riqlar keyingi bosqichlarda (P1-1U) o'tilishi mumkin. Shu sababdan o'quvchi va talabalar doimo mustaqil izlanish va o'rganish jarayonlarini keyingi bosqichlardagi faoliyatlar bilan bog'lab olib borishlari lozim.

Bolalar tarbiya muassasalari, boshlang'ich ta'lim va umumta'lim jarayonlari bo'yicha (fanlar ham) tahsil oluvchi o'quvchi yoshlar va talabalar (pedagogika kollejlari, fakultetlar) turizmdagi barcha faoliyatlarni o'rganishlari, shuningdek jamoatchi kadrlar tayyorlash yo'lidagi ish Jar bilan ham mustaqil ravishda o'rganishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xalq xo'jaligining barcha tarmoqlari va maxsus ta'lim beruvchi oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining (kasb-hunar kollejlari) o'quvchi yoshlari va talabalari turizm bo'yicha jamoatchi kadrlar, faollar va instruktorlar tayyorlash usullariga ko'proq e'tibor berishlari lozim. Chunki, mehnat jarayonlarida har bir jamoada sayrlar (ekskursiya) va turli sayohatlarni (dam olish, xordiq chiqarish, piyoda yurish, o'lka va tabiat bilan tanishish, sog'lomiashtirish, maxsus testlar talabini bajarish va h.k.) tashkil qilishda mutaxassislar, rahbar xodimlarning bevosita yordami, ko'rsatmalari zarur bo'ladi.

Yuqorida bayon etilganidek, xalqaro va mahalliy turizmni (ekskursiya) tashkil qilishda O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi va ekosan-tur xalqaro jamg'arma tashkilotlarining quyi (viloyat, shahar- tuman, boshlang'ich tashkilot-jamoa) organlari (tarmoqlar) tomonidan tashkiliy va boshqaruv faoliyatlar amalga oshiriladi.

Turizm bo'yicha fakultet va maxsus-kasbiy kollejiardagi o'quvchi yoshlar va talabalar davlat granti (ta'minoti) va shartnomalar (pullik) asosida ta'lim olib, ular shtatli lavozimlarda xizmat qiladi. Shunday bo'Isada, jamoalarda (o'quv va mehnat) ommaviy ravishda yashash joylari hamda tarixiy-madaniy shaharlarga sayr-tomoshalar (ekskursiya) tashkil qilinishi hozirgi kunning da'vati va an'anaga aylanayotgan tashkiliy-boshqaruv tadbiridir. Ularni uyushtirish va o'tkazishda jamoatchi faollar (aktiv) va tashkilotchi-instruktorlarsiz amajga oshirish ancha murakkab hisoblanadi. Shu sababdan yuqoridagi turizm tashkilotlari va jamg'arma uyushmalari o'zlarining kafolatli-tegishli tashkilotlari, jamoalarida faollar, jamoatchi kadrlar, instruktorlar tayyorlash lari lozimdir, Buning uchun esa eng awalo har bir o'quv muassalari, ishlab chiqarish mehnat jamoalari, madaniyat, ijodiyot va boshqa sohalardagi muassasalar tarkibida turizm (sayr-sayohat) bo'yicha boshlang'ich jamoa (to'garak, kurs, seminar va h.k.) tashkil etishfari lozim. Bu bilan Respublikada jismoniy tarbiya, sport va turizmga doir amaldagi qoidalar, qarorlami hayotga sirigdirish, shu asosda mehnatkash omma va o'quvchi-talaba yoshlarning ma'naviy- jismoniy barkamolligini tarbiyalashda xizmat qiladi.

Yuqorida qayd etilganidek, O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi, Xalqaro ekosan-tur tashkiloti, o'rmon xo'jaligi va qo'riqxonalar tashkilotlarining viloyatlar, shahar-tumamlar, hatto deyarli barcha o'quv muassasalari, ishlabchiqarish mehnat jamoalarida ularning quyi tarmoqlari, boshqaruv tizimlari mavjud. Ularda xizmat qiluvchi mutaxassis xodimlar qamrovi keng va ko'p qirrali ish jarayonlarida barcha faoliyatlarni tashkil qilishda amaliy jihatdan to'la kuch-imkoniyatlarga ega emas, ya'ni shtatlarning kamligi, o'zini-o'zi moliyaviy ta'minlash tamoyillar butarga barcha shart-sharoitlar yaratishga lojizlik qilishi mumkin. Shu sababdan barcha tarmoqlarda (shahar-tuman, viloyat) turizm turlari bo'yicha jamoatchi kadrlar tayyorlash ishlarini yo'lga qo'yishga to'g'ri keladi. Bunda Respublika kasaba uyushmalari Kengashi va uning tarkibidagi jismoniy madaniyat va sport jamiyatining Nizomi, ishlab chiqilgan qaror va uslubiy ko'rsatmalarga tayanishlari zarurdir. Shu asosda sharoitlar, imkoniyatlar darajasida har yili 1-2 marotaba maxsus kurs, seminar mashg'ulollarini tashkil etib, ularga sportchilar, sayohatchi-faollarni jalb etish yo'li bilan turizm instmktorlarini tayyorlashni amalga oshirish kerak bo'ladi.

Respublikadagi "Yoshlik", "Talaba", kasaba uyushmalarining jismoniy madaniyat va sport tashkiloti, "Dinamo", "Vatanparvar", MTISX (Markaziy harbiy sport klubi), sport uyushmalari va jamiyatlarning ham viloyat, shahar-tuman va boshlang'ich jamoa tarmolari mavjud. Ularning ish faoliyatida sport turlari bo'yicha turli musobaqalar, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari asosiy o'rinda turadi.

Ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining tarkibiy qismi turizm (sayr-sayohat) hisoblanadi.

O'tgan boblar va bo'limlarda bayon etilgan sayohat ishlarini tashkil qilish, boshqarishda mazkur sport uyushmalarining u yoki bu darajada xissalari borligi e'tirof etildi. Shu asnodan barcha xududlar va boshlang'ich jismoniy madaniyat jamoalarida (o'quv muassasalari, mehnat jamoalari) turizm ishlarini qayta qurish, boshqarish, ayniqsa turli sayr-sayohatlarni o'tkazish uchun turizm bo'yicha



jamoatchi kadrlar (instruktorlar, hakamlar) tayyorlashda o'z ish mazmunlarini boyitishlariga to'g'ri keladi. Bu asosan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" (2000), "Turizm to'g'risida" (J999), "Ta'lim to'g'risida"gi (1997) qonunlar va shu sohalarga doir hukumat qarorlarini amalga oshirish faoliyatlamini taqozo etadi.

Turizm bo'yicha instruktorlar tayyorlash ishlarini asosan Respublika kasaba uyushmalari Kengashi tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan (1987) maxsus Nizomlar, ko'rsatmalar (instruksiya) va maxsus dasturlar asosida tashkil qilish maqsadga muvofiq.

O'zbekistonda kadrlar tayyorlashda Respublika madaniyat va sport ishlari vaziriigining (sobiq madaniyat ishlari vazirligi va Respublika davlat sport qo'milasi) o'ziga xos xususiyatlari mavjud, ya'ni;

Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo'yicha mutaxassis kadrlar tayyorlash;

Madamyal va san'at sohasida ixtisosli kadrlar tayyorlash, ikki sohaning ham oliy ta'lim muassasalari, kasb-hunar kollejlari mavjud. Ularda jismoniy tarbiya va sport, shuningdek turizm fan sifatida o'qitiladi. I urli sayohatlar tashkil etiladi. Muhimi shundaki, ularga sport turlari boyicha federatsiyalar (sport yo'nalishi), badiiy akademiya, teatr jamiyati uyushmasi (madaniyat yo'nalishi) va boshqa jamoatchi tashkilotlar amaliy jihatdan yordam berib boradi. Ya'ni kadrlar tayyorlash, mutaxassislarning malakasini oshirish, ijodiy ko'maklashish kabilar.

Shu o'rinda aytish lozimki, turizm sport turlari bo'yicha mavjud bo'lgan Respublika federatsiyasini qayta tiklash, bunda ommaviy sayr- sayohatlarni rivojlantirishga yo'llar ochib berish lozimdir, ya'ni viloyat, shahar-tuman miqyosida turizm federatsiyalarining tuzilishi va ularning amaliy faoliyatlari instruktor-tashkilotchilarni tayyorlash, turizm musobaqalari (sletlar) va boshqa ommaviy-madaniy tadbirlarni uyushtirishda bevositayordami bo'ladi.

Xullas, turizm bo'yicha jamoatchi instruktor kadrlar tayyorlash ishlari hozirgi davr talablaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda, turizm bo'yicha instruktor kadrlar tayyorlashda mustaqil g'oyalarini singdirish, ma'naviy-ma'rifiy madaniyat tarbiyasini us tun qo'yish, aholining sihat-salomatligini yaxshilash va o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini o'stirish yo'llari asos qilib olinishi lozim.

Instruktorlarning mavqesini oshirish, o'z ishlarida mas'uliyatlarini chuqur sezish va turizmga ommaviy ravishda hissa qo'shish maqsadida ularga maxsus guvohnomalar (sertifikat) va ko'krakka taqiladigan nishonlarni (znachok) tayyorlash, hamda ularga taqdim etish eng muhim tarbiyaviy jarayondir.

Umumiy xulosa shundaki, mamlakatda turizm harakatini tashkil qilish va boshqarish davlat hamda jamoatchilik tizimlari tashkil etilib, ular aholining turizm bilan faol shug'ullanishlariga imkoniyatlar yaratmoqda.

O'quv-tarbiya muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va turli ixtisoslikdagi boshlang'ich jamoalarda xalqaro va mahalliy turizmning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy xususiyatlariga e'tibor kuchaytirilmoqda.

O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi, ekosan-tur xalqaro jamiyati, o'rmon xojaligi va qo'riqxonalar idora-tashkilotlarining amaliy faoliyatlari ishlab chiqarish-o'zini-o'zi moliyaviy ta'minlash tamoyillari asosida rivoj topmoqda.

O'quv muassasalari, mehnat jamoalari va mahallalarda sayr-sayohat tadbirlarini uyushtirish va boshqarishda jamoatchi kadrlar-instruktorlar katta faoliyat ko'rsatmoqda.

Tuman, shahar miqyosida turizm bo'yicha instruktor-tashkilotchi faollarni tayyorlash bilan boshlang'ich jamoalar faoliyatiga ko'maklashish izga tushmoqda.

Ommaviy axborot vositalari, teleradio I arda o'lkashunoslik mavzusidagi maqolalar, lavhalar, videotasvirlar ko'pchilikning diqqatiga sazovor bo'lmoqda. Bular esa sayr-sayohatlar bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqish, havas, orzumiarni oshirib, tobora kengaytirmoqda,

Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy va madaniy tadbirlar turizmni ommalashtirish, shu sohada instruktorlar tayyorlashni taqozo etmoqda. Bu faoliyatlarni yuzaga keltirish va yanada yaxshilash uchun turizm bo'yicha federatsiyafarni tashkil qiliish lozim bo'ladi.

### **Nazorat uchun savollar:**

1. Turizmni tashkil qilish va boshqarishning qanday maxsus tashkilotlari mavjud?
2. O'quv muassasalari va ishlab chiqarish boshlang'ich jamoalarda turizmni tashkil qilish yo'llari qanday olib boriladi?
3. Boshlang'ich jamoalarda turizmga kim rahbarlik qiladi?
4. Jamoatchi kadrlar deganda kimlami tushuniladi?
5. Jamoada turizm bo'yicha faoltashkilotchilar qanday layyorlanadi?
6. Turizm to'garaklari (seksiya) faoliyati nimadan iborat bo'ladi?
7. Sport klublarda turizm bo'yicha instruktor kadrlar tayyorlash qanday amalga oshiriladi?
8. O'zbekturizm Milliy Kompaniyasi va ekosan - tur halqaro jamg'arma tizimida jamoatchi kadrlarni tayyorlash qanday olib boriladi?
9. Sport jamiyatlari va uyushmalarining quyi tarmoqlarida turizm instruktorlarini tayyorlashda nimalarga asoslanish lozim?
10. Madaniyat va sport ishlari vazirligi tizimida turizm bo'yicha jamoatchi kadrlar tayyorlash qanday yo'lga qo'yiladi?
11. Piyoda yurish turizmi bo'yicha federatsiyalarni tuzish qanday tartibda olib borilishi lozim.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**TURIZM VA UNI O'QITISH  
METODIKASI  
fanidan  
AMALIY MASHG'ULOTLAR**

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar soha
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

**Namangan – 2023**

**1.2. Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi**  
**Mavzu: Turistlar gigienasi. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish**

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 20-27</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli:</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashti-rish amaliy mashg'uloti
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i>	O'quv kursi bo'yicha egallangan bilimlarni chuqurlashtirish maqsadida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish haqida ma'lumotga ega bo'lish.
<p style="text-align: center;"><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fanning predmeti, mazmuni, mohiyati haqidagi nazariy bilimlarini mustahkamlash;</li> <li>• Fanning asosiy vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqasi to'g'risidagi bilimlarini chuqurlashtirish;</li> <li>• Nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay olish malakalarini shakllantirish.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fanga tegishli nazariy bilimlarni mantiqan bog'lagan holda yoritadi;</li> <li>• Egallagan nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay oladi.</li> </ul>
<i>Ta'lim metodlari</i>	Tezkor-so'rov, suhbat
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, o'quv materiallari, format qog'ozlari, markerlar, skotch, kompyuter texnologiyalari
<i>Ta'lim shakli</i>	Frontal, jamoaviy, kichik guruhlarda ishlash
<i>O'qitish shart-sharoitlari</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va kichik guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Nazorat savollari

**Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabalarning</i>
<b>I.</b> Mavzuga kirish bosqichi (20 daqiqa)	1.1. Mavzuning nomi, maqsadi va kutilajak natijalarni eslatadi. 1.2. Mashg'ulot kichik guruhlarda ishlash shaklida o'tkazilishini tushuntiradi. 1.3. Ma'ruza matnlarini tarqatadi va yana bir bora o'rganib chiqishlariga vaqt beradi. Talabalarni baholash mezonlarini e'lon qiladi.	Tinglaydilar.  O'qib, o'rganib chiqadilar
<b>II.</b> Asosiy bosqich (50 daqiqa)	2.1. Tezkor-so'rov texnikasidan foydalanib talabalar bilimlarini faollashtiradi: 2.2. Talabalarni 3 ta kichik guruhlarga bo'ladi. Har bir guruhga vazifalar (ekspert varaqlari) tarqatadi. (1-ilova) Guruhlarda ishlash qoidalarini tushuntiradi (2-ilova). Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.3. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruh sardorlari chiqib o'z ishlarini taqdim	Berilgan savollarga javob beradilar  Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Ma'ruza matnidan savollarga javoblarni izlab topadi. Javoblarni sxemalar va

	<p>qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va savollar berishlarini, shu bilan birga o'zaro bir-birlarini baholashlarini eslatadi. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar qiladi.</p> <p>2.4. Guruhlarga tarqatilgan o'zaro bir-birlarini baholash jadvalini to'ldirib berishlarini aytadi va to'ldirilganlarini yig'ib oladi.</p>	<p>chizmalı organayzerlar tarzida format qog'ozlariga tushiradilar.</p> <p>Guruh sardorlari chiqib o'z ishlarini taqdim qiladilar. Berilgan qo'shimcha savollarga javob beradilar. Baholash jadvalarini to'ldiradilar.</p>
<p><b>III. Yakuniy bosqich</b> (10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosalar qiladilar. Talabalar faoliyati natijalarini izohlaydi.</p> <p>3.2. Talabalar faoliyatini va belgilangan o'quv maqsadlariga erishilganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi.</p> <p>3.3. Guruhlarning o'zaro baholarini e'lon qiladi.</p> <p>3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) berilgan savollarga og'zaki javob topib kelish (3-ilova).</p>	<p>Savollar beradilar</p> <p>Vazifani yozib oladilar</p>

1-ilova (1.2)

***Guruhlarda ishlash qoidasi***

SHerigingizni diqqat bilan tinglang.  
 Guruh ishlarida o'zaro faol ishtirok eting, berilgan topshiriqlarga javobgarlik bilan yondashing.  
 Agar yordam kerak bo'lsa, albatta murojaat qiling.  
 Agar sizdan yordam so'rashsa, albatta yordam bering.  
 Guruhlar faoliyatining natijalarini baholashda hamma ishtirok etishi shart.

**2.2. Amaliy mashg'ulotida ta'lim texnologiyasi**  
**Mavzu: Sayr paytida ovqatlanishni tashkil qilish**

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni: 20-26</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Fanning mohiyati va ularga qo'yiladigan talablar tushuntiriladi.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i>  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>Pedagogik vazifalar:</i>  Fanni tahlil qilish, uni aniqlash va unga baho berish.  Fanni muhim tomonlarini aniqlash.  Fanni asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari bo'yicha aniq ko'nikmalarga ega bo'lish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Aqliy hujum, suhbat, baliq skeleti texnikasi, savol-javob, konvert texnikasi.
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, format qog'ozlari, markerlar, skotch, o'quv materiallari, tarqatma materiallar
<i>Ta'lim shakllari</i>	Jamoaviy, juftliklarda va guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Nazorat savollari, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

**Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi**

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
<b>I. Kirish bosqichi</b> (5daqiqqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, kutilajak natijalarini eslatadi, ularning ahamiyatliligi va dolzarbligini asoslaydi. 1.2. Mashg'ulotning o'tkazilish shaklini tushuntiradi. 1.3. Guruh ishlarini baholash mezonlarini e'lon qiladi (1-ilova).	Tinglaydilar.
<b>II. Asosiy bosqich</b> (65 daqiqqa)	2.1.Aqliy hujum metodidan foydalanib, talabalarni faollashtiradi va bilimlarni egallaganlik darajasini aniqlaydi: Javoblar 2-3 so'zdan iborat bo'lishi kerakligini eslatadi. Javoblarni talabalardan biriga doskaga yozib borishni taklif qiladi. 2.2.Talabalar bilan birgalikda javoblarni tahlil qiladi. 2.3. Talabalarni uchta kichik guruhga bo'ladi va hamkorlikda topshiriq bajarishlarini aytadi. Guruhlarga tarqatma materiallarni tarqatadi. Berilgan topshiriqni avval juftliklarda, so'ngra guruhlarda bajarishlarini tushuntiradi. Baliq skeleti texnikasini asosida ishlashlarini aytib, o'tkazilish qoidasini tushuntiradi (2-ilova). Guruhlarda faoliyatni tashkil qiladi, kuzatadi,	O'z fikrlarini bildiradilar, savollarga javob beradilar.  Uchta guruhga bo'lindilar. Berilgan topshiriqni avval juftliklarda muhokama qilib, baliq skeletini to'ldiradilar. So'ngra bajargan ishlarini guruh ichida muhokama qilib, aniq, optimal variantini tanlab, umumiy bitta «Baliq skeleti»ni to'ldiradilar. Guruhdan

	<p>yo'naltiradi, maslahatlar beradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Yo'naltiruvchi, maslahatchi sifatida ishtirok etadi. Javoblarni aniqlashtiradi, to'ldiradi, izoh beradi va tuzatishlar kiritadi.</p>	<p>o'qituvchi tanlagan talaba chiqib, guruh ishini taqdim qiladi, fikrlarini izohlaydi. Boshqa guruh ishtirokchilari tomondan berilgan savollarga javob berishadi.</p>
<p><b>III. Yakuniy bosqich (10 minut)</b></p>	<p>3.1. Mavzunining rejadagi birinchi uchta savolini umumlashtiradi, xulosalar qiladi, yakun yasaydi. Talabalar diqqatini mavzuning asosiy tomonlariga qaratadi.</p> <p>3.2. Guruhlar ishini baholaydi. Guruh faoliyatida faol qatnashga talabalarni alohida qayd qiladi va qolgan talabalar ham keyingi mashg'ulotda faol ishtirok etishlarini aytib, umumiy baholarni e'lon qiladi.</p>	<p>Eshitadilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

1-ilova (1.1)

**«Baliq skeleti» texnikasi**

Ushbu texnologiya katta muammolarning echimini topishga qaratilgan.  
Yuqori qismida muammolar turi yozilsa, pastki qismida esa misollar bilan izohlanadi.



### 3.2. Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi

#### Mavzu: Turistik asbob-anjomlar

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni:20-27</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha bilimlarini chuqurlashtirish va mustahkamlash. Mustaqil ishlash qobiliyatlarini rivojlantirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish. Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Tezkor-so'rov, savol-javob, suhbat, koop-koop, pinbord texnikasi
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, format qog'ozlari, markerlar, skotch, o'quv materiallari
<i>Ta'lim shakllari</i>	Jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Nazorat savollari, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

#### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
<b>I. Kirish bosqichi</b> (15daqqa)	1.1.Mavzuni nomi, maqsadi, kutilajak o'quv natijalarini va mavzu rejasini eslatadi. 1.2.O'tgan mashg'ulot bilan mantiqiy bog'laydi. Mustaqil ish uchun berilgan vazifani ya'ni insert texnikasini qo'llab mavzuni rejalari asosida yana bir bora takrorlab, o'rganib kelish vazifasi berilganligini eslatadi. Vazifani bajarganlik darajasini tekshiradi. 1.3.Guruhlar faoliyatini baholash mezonlarini e'lon qiladi (1-ilova).	Tinglaydilar. Mavzu nomini va rejasini yozib oladilar. Savollarni muhokama qilib, ularga javob beradi.
<b>II. Asosiy bosqich</b> (55 daqiqa)	2.1.Faollashtirish va bilimlarini tekshirish maqsadida bir qancha savollar beradi (tezkor-so'rov). Javoblarni umumlashtiradi. Diqqatini asosiy tushunchalarga qaratadi. Zarur bo'lsa. javoblarni aniqlashtiradi, qo'shimchalar qiladi, o'zgartirish kiritadi. 2.2.Keyingi faoliyat «koop-koop» texnikasi (2-ilova) bo'yicha kichik guruhlarda davom etishini e'lon qiladi. Talabalarni 3 ta guruhga bo'ladi. Har bir guruh ma'lum bir yo'nalish bo'yicha vazifa bajarishini uqtiradi. Guruhlarda faoliyatni tashkil qiladi. Kuzatuvchi, yo'naltiruvchi sifatida ishtirok etadi. Vazifalar bo'yicha to'plagan ma'lumotlarini sxemalarda, jadvallarda tasvirlash kerakligini uqtiradi.	Berilgan savollarga javob beradilar. Fikr almashadilar.  Berilgan vazifalar ni bajarishga kirishadilar. Guruhlarga bo'linib berilgan topshiriqlar yuzasidan fikr yuritadilar. Berilgan vazifani o'zaro muhokama qiladilar. To'plagan ma'lumotlarni va o'z fikrlarini format

	<p>2.3. Guruhlarda berilgan vazifalarni muhokamasini tashkil qiladi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi.</p> <p>2.5. Guruh ishlarini taqdimoti boshlanishini e'lon qiladi.</p> <p>Har bir guruh taqdimotidan so'ng ma'lumotlarni to'ldiradi, xatolarini tuzatadi, xulosalar qiladi.</p> <p>Guruhlar ishini tahlil qiladi, qo'shimchalar kiritadi, to'ldiradi, umumlashtiradi.</p>	<p>qog'ozlariga sxemalar va jadvallar asosida ishlab chiqadilar. Tayyor ishlarni doskaga iladilar. Guruhdan bir ishtirokchi chiqib bajargan ishlari yuzasidan taqdimot qiladi. Boshqa ishtirokchilar tomonidan berilgan savollarga javob beradi.</p>
<p><b>III. Yakuniy bosqich (10 minut)</b></p>	<p>3.1. Mavzuning dastlabki uchta savoli bo'yicha umumlashtiradi, xulosalar qiladi. Talabalar diqqatini mavzuning asosiy mohiyatiga qaratadi.</p> <p>3.2. O'quv mashg'ulotining natijalarini qayd qiladi. Talabalar mustaqil faoliyatining maqsadga erishganlik darajasini tahlil qiladi va baholaydi.</p> <p>3.4. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) keyingi seminar mashg'ulotiga mustaqil tayyorlanishlari uchun nazorat savollariga og'zaki javob berish.</p>	<p>Eshitadilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

1-ilova (3.2)

**Ekspert guruhlarini ish natijalarini baholash mezonlari**

<i>Mezonlar</i>	<i>Maks. Baho</i>	<i>Guruh faoliyati natijalarini bahosi</i>			
Ma'lumotning to'laligi	5				
Ma'lumotning aniq, chizmalı tarzda taqdim etilganligi	5				
Guruh ishtirokchilarining faolligi (to'ldirish, savollar berish, javoblar berish)	5				
Ballarning maksimal hajmi	5				

2-ilova (3.2)

**«Koop-koop» («Birgalikda o'qiyimiz») texnikasini o'tkazish qoidasi**

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchi</i>
1.	Turli xil o'zlashtirish darajalariga ega bo'lgan, 3 va 5 kishidan iborat kichik guruhlarni tashkil qiladi	
2.	Har bir guruhga butun o'quv guruhi ishlashi lozim bo'lgan, mavzuning bir bo'lagi bo'lib hisoblangan, bitta topshiriq beradi. Ekspert varaqlarini tarqatadi.	Guruh a'zolari o'zaro topshiriqlarni bo'lib olishadi.
3.	Topshiriqni muvaffaqiyatli bajarilishini va muomala madaniyatini nazorat qiladi.	3.1. Hamma topshiriqni mustaqil bajaradi, mavzular bo'yicha mustaqil ishlaydi.

		3.2. Guruh a'zolarining mini-ma'ruzalarini tinglaydi. Umumiy ma'ruza tayyorlanadi. Ma'ruzani o'qish uchun spiker tayinlanadi.
4.	Guruhlarda ish yakunlanishini, va ish natijasi taqdim etilishini e'lon qiladi.	Guruh-spikeri ma'ruzaning taqdimotini o'tkazadi.
5.	Natijalarni tahlil qiladi va baholaydi, g'olib guruhlarni aniqlaydi.	

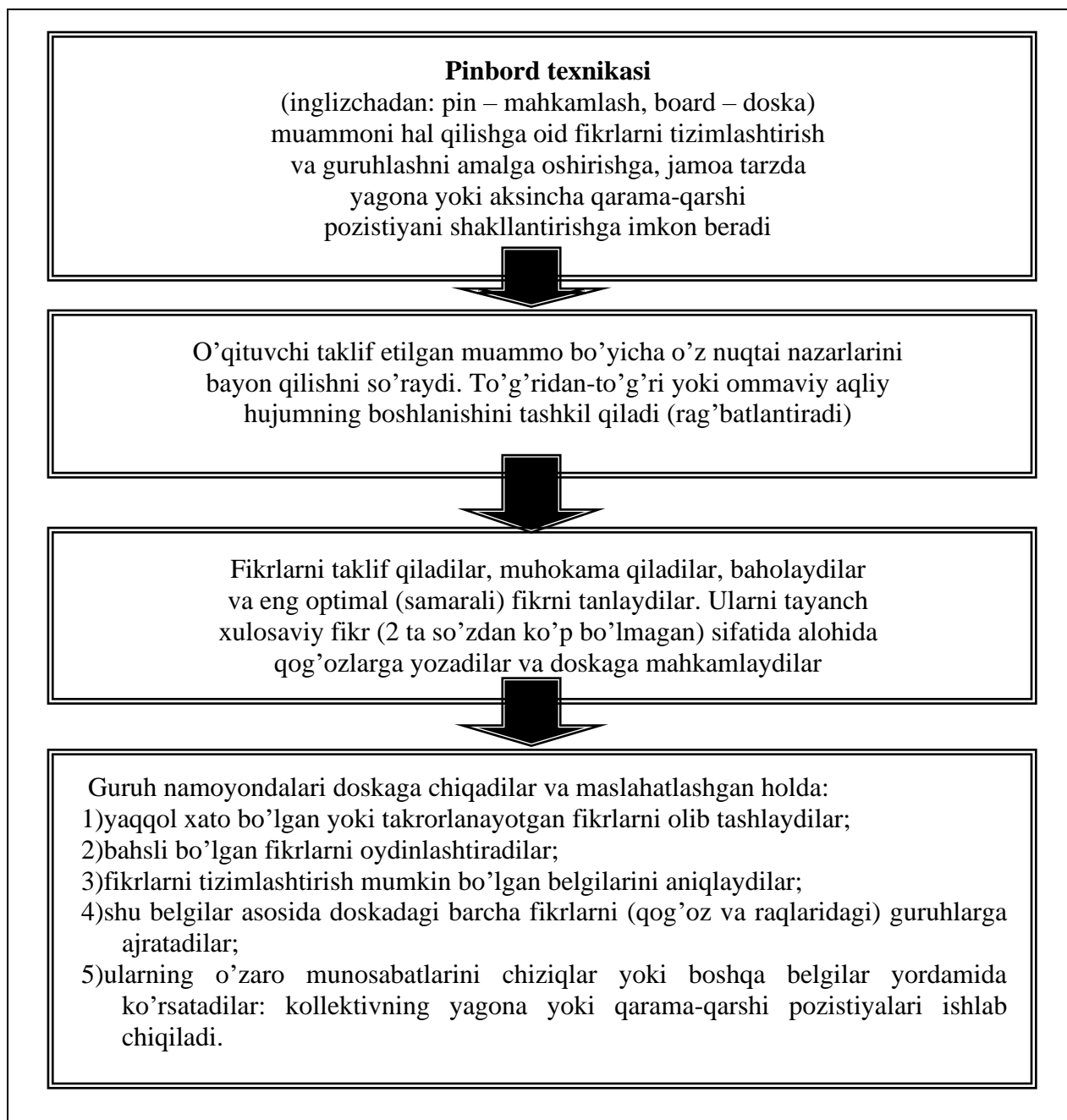
3-ilova (3.2)

***Guruhlarning bilim va ko'nikmalarini baholash mezonlari***

<b><i>Topshiriqlar, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i></b>	<b><i>1-guruh</i></b>	<b><i>2-guruh</i></b>	<b><i>3-guruh</i></b>
1-topshiriq: (5 baho)			
- savol to'g'ri bajarilishi (5 baho)			
- guruhning faolligi (5 baho)			
2-topshiriq: (5 baho)			
- mavzuning to'liq yoritilish (5 baho)			
- taqdimotning ko'rgazmaliligi (5 baho)			
- guruhning faolligi (5 baho)			
<b>Jami: (5 baho)</b>			

4-ilova (3.2)

## PINBORD TEXNIKASI



## 5-Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi

### Mavzu: Sayr marshrutini tanlash, kerakli xujjatlarni tayyorlash

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Talabalar soni:20-27</i>
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish
<i>Mashg'ulotning maqsadi: Sayr marshrutini tanlash, kerakli xujjatlarni tayyorlash.</i>	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Aqliy hujum, zigzag texnikasi, chizmalı organayzerlar
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, format qog'ozlari, markerlar, skotch, o'quv materiallari
<i>Ta'lim shakllari</i>	jamoaviy, guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Nazorat savollari, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

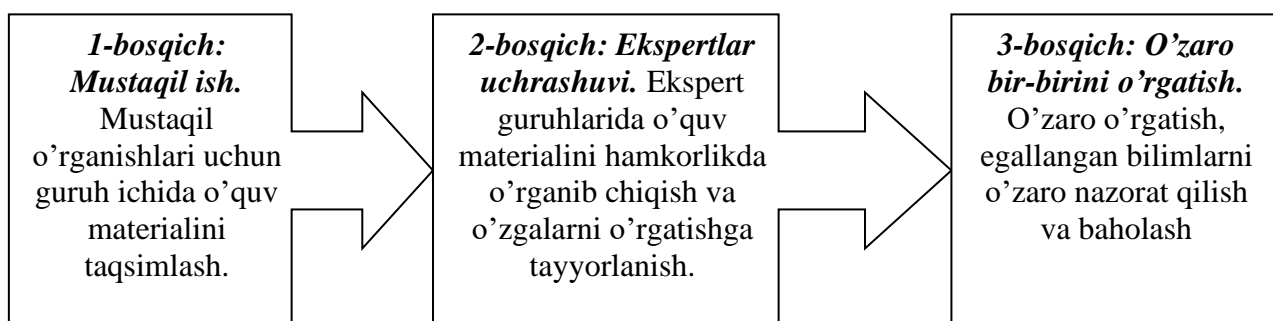
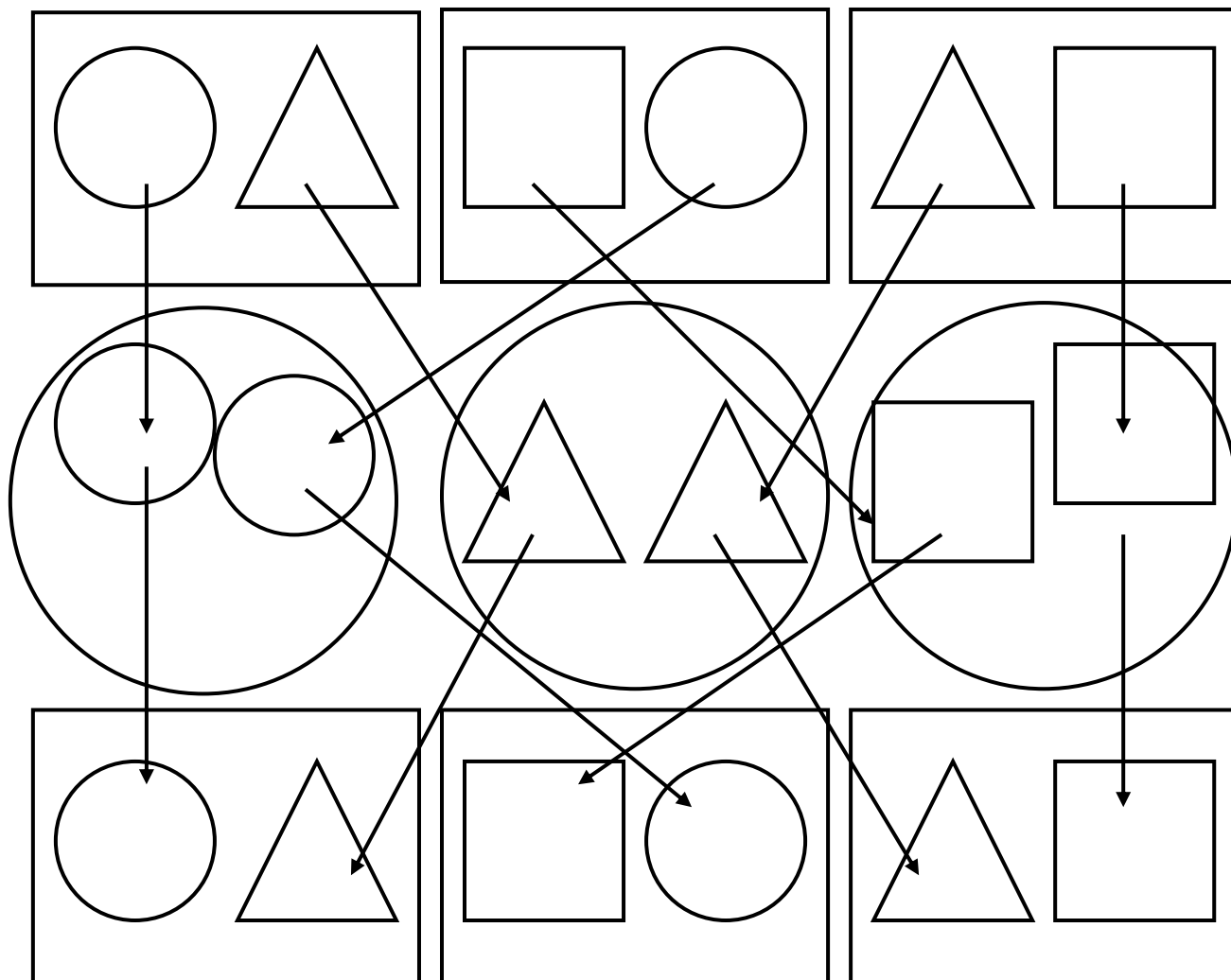
<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
Tayyorgarlik bosqichi	Axborotli tarqatma material tayyorlaydi. Rangli qog'ozlardan geometrik shakllarni tayyorlaydi.	
<b>I.</b> Kirish bosqichi (5daqiqqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi, kutilajak natijalarini eslatadi. 1.2. O'quv mashg'ulotining shakli, o'tkazilish tartibini tushuntiradi va baholash mezonlarini e'lon qiladi (1-ilova). 1.3. Mavzu bo'yicha ma'ruza matnlarini va oldindan tayyorlangan qo'shimcha ma'lumotni tarqatadi (har bir talabaga). 1.4. Mavzuning rejasi va asosiy tushunchalari ni eshittiradi va qisqacha izoh beradi.	Tinglaydilar.
<b>II.</b> Asosiy bosqich (70 daqiqqa)	2.1. Aqliy hujum metodi orqali talabalarni faollashtiradi. Berilgan savolga o'ylab javob berishni taklif qiladi (javoblar 1-2 so'zdan iborat bo'lishi kerakligini eslatadi): Bir talabaga javoblarni doskada yozib borishni taklif qiladi. Fikr bildirish to'xtatiladi va javoblar tahlil qilinadi (15 daqiqqa). 2.2. Talabalarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi. Mashg'ulotning o'tkazilish tartibini yana eslatadi. O'quv mashg'uloti «o'zi o'rganib, o'zgaga o'rgatish», ya'ni hamkorlikda o'rganish prinsipi asosida o'tkazilishini aytadi (Zigzag. 2-ilova).	Savolni muhokama qilib, ularga javob beradi.  Guruhlar faoliyatni tashkil qiladilar. Matnlarini o'qib,

	<p>2.3. Guruhlarga ekspert varaqlarini, shu bilan birga har bir talabaga geometrik shakl tarqatadi va faoliyatlarini tashkil qiladi (geometrik shakllarni vaqtincha bir joyga qo'yishlarini, vaqti kelganda undan foydalanishlarini aytadi) (3-ilova). Guruhlarda ishni tashkil qiladi. (matnni o'rganib, muhokama qilishga 15 daqiqa beradi).</p> <p>2.4. Doira olgan talabalar 1-stol, uchburchak shaklini olganlar 2-stol va turtburchak olganlar 3-stol atrofiga utirishlarini aytadi. Har xil guruhlardan to'plangan talabalar uz savollarini boshqa talabalarga yoritishini tushuntiradi. O'zaro o'rgatish jarayoni boshlanadi (15 daqiqa). Talabalar faoliyatini kuzatadi, ularni yo'naltiradi, maslahatlar beradi.</p> <p>2.5. Talabalarni uzlarini dastlabki joylariga, stol atrofiga kelib utirishlarini aytadi.</p> <p>2.6. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan 3 tadan talaba chiqib, faoliyat natijalarini taqdim qilishlarini aytadi. Taqdimot uchun har bir guruhga 8 daqiqadan vaqt ajratadi. Yo'naltiruvchi, maslahatchi sifatida ishtirok etadi. Javoblarni aniqlashtiradi, to'ldiradi, izoh beradi va tuzatishlar kiritadi.</p> <p>2.7. Har bir guruh taqdimoti oxirida ekspert savollari bo'yicha xulosalar qiladi.</p> <p>2.8. Guruhlar o'zaro bir-birlarini baholashlarini eslatadi.</p>	<p>savollarga javob topadilar. Ma'lumotni muhokama qilib, fikr almashib, sistemalashtiradilar. Format qog'oziga sxema tarzida tushiradilar.</p> <p>Talabalar belgilangan stol atrofiga utirib, bir-biriga javoblarni tushuntiradilar.</p> <p>Dastlabki joylariga kelib utiradilar. Tayyor ma'lumotni taqdim etish uchun chizmalı organayzerlar ishlab chiqadi. Guruh sardorlari tayyor ma'lumotlarni taqdim etadilar. Boshqa guruh a'zolarining bergan savollariga javob beradi.</p> <p>Bir-birlarini baholaydilar.</p>
<p><b>III.</b> Yakuniy bosqich (10 minut)</p>	<p>3.1. Mavzu bo'yicha yakuniy xulosa qiladi.</p> <p>3.2. Guruhlarga o'zaro qo'ygan baholarini e'lon qiladi. O'quv mashg'ulotini natijalarini sharhlaydi.</p> <p>3.3. Mustaqil ishlashlari uchun vazifa beradi: (1) nazorat savollariga og'zaki javob berish (4-ilova).</p>	<p>Tinglaydilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

**«Zigzag» texnikasi**

**O'zaro o'qitish** yagona tamoyilga asoslangandir: o'quv guruhi kichik guruhlarga bo'linadi. Har bir guruh a'zosi o'rganilayotgan mavzuning ma'lum sohasi bo'yicha ekspert bo'ladi va boshqalarga o'rgatadi.

Har bir guruhning asosiy maqsadi: har bir talaba mavzuni to'liq o'zlashtirishi kerak.



## 6-Amaliy mashg'ulotda ta'lim texnologiyasi

### Mavzu: Piyoda yurish turizmida qiyinchilik turlari. Tog', cho'l va muzlik zonalarda xarakatlanish texnikasi

<i>O'quv soati:</i> 2 soat	<i>Talabalar soni:</i> 20-27
<i>O'quv mashg'ulotining shakli</i>	Bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish (1-2-mashg'ulotlar).
<i>Mashg'ulotning maqsadi:</i> Olimpiy ramzlari va muzeylari haqida bilimlar berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.	<i>O'quv mashg'ulotining natijalari:</i> Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalarini o'rgatish  Fanning asosiy tamoyillari, funkstiyalari va vazifalari ayirmalik tomonlarini aniqlashni o'rgatish.  Fan bo'yicha talabalarda aniq ko'nikmalar hosil qilish.
<i>Ta'lim metodlari</i>	Amaliy, suhbat, tezkor-so'rov
<i>Ta'lim vositalari</i>	Ma'ruza matni, format qog'ozlari, markerlar, skotch, kompyuter texnologiyalari, o'quv materiallari.
<i>Ta'lim shakllari</i>	Juftliklarda va guruhlarda ishlash.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanish va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Nazorat savollari, savol-javob, reyting tizimi asosida baholash.

### Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

<i>Faoliyat bosqichlari</i>	<i>Faoliyatning mazmuni</i>	
	<i>O'qituvchining</i>	<i>Talabaning</i>
<b>I.</b> Kirish bosqichi (15daqqa)	1.1.Mavzuning nomi, maqsadi va rejalashtirilgan o'quv natijalarini eslatadi. 1.2. Guruhlar ishini baholash mezonlarini e'lon qiladi (1-ilova). 1.4. Talabalarga mavzu bo'yicha qo'shimcha materiallar tarqatadi.	Tinglaydilar.
<b>II.</b> Asosiy bosqich (60 daqiqa)	2.1.Talabalarni faollashtirish maqsadida tezkor-so'rov texnikasini qo'llab mavzu bo'yicha savollar beradi: Javoblarni diqqat bilan eshitadi, to'ldiradi, kamchiliklarini to'g'rilaydi. 2.2.Talabalarni ixtiyoriy ravishda 3 ta guruhga bo'ladi. Har bir guruhga topshiriq beradi (2-ilova). 2.3.Guruhlarda faoliyatni tashkil qiladi. Topshiriqni bajarishda faqat qo'shimcha materialdan foydalanish kerakligini aytadi Guruhlarni kuzatadi, yo'naltiradi, maslahatlar beradi.  2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Javoblarni umumlashtiradi, xatolarini tuzatadi, xatosiz bajarilgan ishlarni rag'batlantiradi.	Berilgan savollarga javob beradilar.  Ixtiyoriy 3 ta guruhga bo'linadilar. Berilgan qo'shimcha materiallar aso-sida ishlaydilar. Savol bo'yicha fikr almashadilar, mulohaza qiladilar va tayyor ma'lumot-ni format qog'oziga sxemalar, jadval-lar asosida tushi-radi. Tayyor materialni doskaga iladilar. Guruhdan bir ish-



		tirokchi bajargan vazifalarini taqdim etadi.
<b>III. O'yinni olib borishga tayyorgarlik (10 minut)</b>	<p>3.1. Mavzuning rejadagi uchta savolini umumlashtiradi, xulosalar qiladi.</p> <p>3.2. Guruhlar ishini baholaydi va baholarni e'lon qiladi.</p> <p>3.3. Mustaqil vazifa uchun topshiriq beradi: (1) seminar mashg'ulotining keyingi uchta savoliga qo'shimcha materiallar asosida tayyorlanib kelish; (2) har bir talabaga mavzuning o'tilgan reja savollari bo'yicha to'rttadan savol tayyorlab kelish (3-ilova).</p>	<p>Eshitadilar.</p> <p>Vazifani yozib oladilar.</p>

## **Talabalarni mustaqil ishini tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha yo'riqnoma**

Kadrlar tayyorlash milliy dasturida chuqur nazariy va amaliy bilimlar bilan bir qatorda tanlagan sohasi bo'yicha mustaqil faoliyat ko'rsata oladigan, o'z bilimi va malakasini mustaqil ravishda oshirib boradigan, masalaga ijodiy yondashgan holda muammoli vaziyatlarni tug'ri aniqlab, tahlil qilib, sharoitga tez moslasha oladigan mutaxassislarni tayyorlash asosiy vazifalardan biri sifatida belgilangan.

Ma'lumki, axborot va bilimlar doirasi tez sur'atlar bilan kengayib borayotgan hozirgi sharoitda barcha ma'lumotlarni faqat dars mashg'ulotlari paytida talabalarga yetkazish kiyin.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, talaba mustaqil ravishda shug'ullansa va o'z ustida tinimsiz ishlasagina bilimlarni chuqur o'zlashtirishi mumkin. Talabalarning asosiy bilim, ko'nikma va malakalari mustaqil ta'lim jarayonidagina shakllanadi, mustaqil faoliyat ko'rsatish qobiliyati rivojlanadi va ularda ijodiy ishlashga qiziqish paydo bo'ladi.

SHuning uchun talabalarning mustaqil ta'lim olishlarini rejalashtirish, tashkil qilish va buning uchun barcha zaruriy shart-sharoitlarni yaratish, dars mashg'ulotlarida talabalarni o'qitish bilan bir qatorda ularni ko'proq o'qishga o'rgatish, bilim olish yo'llarini ko'rsatish, mustaqil ta'lim olish uchun yo'llanma berish oliy ta'lim muassasasining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Talaba mustaqil ishi (TMI) - muayyan fandan o'quv dasturida belgilangan bilim, ko'nikma va malakaning ma'lum bir qismini talaba tomonidan fan o'qituvchisi maslahati va tavsiyalari asosida auditoriya va auditoriyadan tashkarida o'zlashtirishga yo'naltirilgan tizimli faoliyatdir.

O'qishning boshlang'ich bosqichlarida TMI ni tashkil etish bir qator vazifalar bilan bog'liq. Ayniqsa, birinchi kurs talabalarining ta'limning navbatdagi turi - oliy ta'lim talablarga ko'nikishi qiyin kechadi. CHunki ular ta'lim olish jarayonida o'z mustaqil faoliyatlarini tashkil qilishni deyarli bilishmaydi. Ma'lumotlarni qaysi manbadan, kanday qilib topish, ularni tahlil qilish va zarurlarini ajratib olib tartibga solish, konspektlashtirish, o'z fikrini aniq va yorqin ifodalash, o'z vaqtlarini tug'ri taqsimlash, shuningdek, aqliy va jismoniy imkoniyatlarini to'g'ri baholash ular uchun katta muammo bo'ladi. Eng asosiysi, ular mustaqil ta'lim olishga ruhan tayyor bo'lishmaydi. SHuning uchun xar bir professor-o'qituvchi dastlab talabada o'z qobiliyati va aqliy imkoniyatlariga ishonch uyg'otishi, ularni sabr-toqat bilan, bosqichma-bosqich mustaqil bilim olishni to'g'ri tashkil qilishga o'rgatib borishi lozim bo'ladi.

Talabalar tomonidan mustaqil ravishda o'zlashtiriladigan bilim va ko'nikmalariing kursdan-kursga murakkablashib, kengayib borishini hisobga olgan holda ularning tashabbuskorligi va rolini oshirib borish zarur. SHunda mustaqil ta'limga ko'nika boshlagan talaba faqat o'qituvchi tomonidan belgilab berilgan ishlarni bajaribgina qolmay, o'zining ehtiyoji, qiziqishi va qobiliyatiga karab, o'zi zarur deb hisoblagan qo'shimcha bilimlarni ham mustaqil ravishda tanlab o'zlashtirishga o'rganib boradi.

Talabalar mustaqil ishlarining shakli va hajmini belgilashda quyidagi jihatlar e'tiborga olinishi lozim:

- o'qish bosqichi;
- muayyan fanning o'ziga xos xususiyati va o'zlashtirishdagi qiyinchilik darajasi;
- talabanning qobiliyati hamda nazariy va amaliy tayyorgarlik darajasi (tayanch bilimi);
- fanning axborot manbalari bilan ta'minlanganlik darajasi;
- talabanning axborot manbalari bilan ishlay olish darajasi.

Mustaqil ish uchun beriladigan topshiriqlarning shakli va hajmi, qiyinchilik darajasi semestr-dan-semestr-ga ko'nikmalar hosil bo'lishiga muvofiq ravishda o'zgarib, oshib borishi lozim. Ya'ni, talabalarning topshiriqlarni bajarishdagi mustaqilligi darajasini asta-sekin oshirib, ularni topshiriqlarni bajarishga tizimli va ijodiy yondashishga o'rgatib borish kerak bo'ladi.

TMI ni tashkil etishda talabanning akademik o'zlashtirish darajasi va qobiliyatini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish mumkin:

- fanning ayrim mavzularini o'quv adabiyotlari yordamida mustaqil o'zlashtirish, o'quv manbalari bilan ishlash;
- amaliy, seminar va laboratoriya mashg'ulotlariga tayyorgarlik ko'rib kelish;
- ma'lum mavzu bo'yicha referat tayyorlash;
- kurs ishi (loyihalari)ni bajarish;
- bitiruv malakaviy ishi va magistrlik dissertatsiyasi uchun materiallar to'plash;
- hisob-kitob va grafik ishlarini bajarish;
- maket, model va badiiy asarlar ustida ishlash;
- amaliyotdagi mavjud muammoning yechimini topish, test, munozarali savollar va topshiriqlar tayyorlash;
- ilmiy maqola, tezislar va ma'ruza tayyorlash;
- amaliy mazmundagi nostandart masalalarni yechish va ijodiy ishlash;
- uy vazifalarini bajarish va boshqalar.

Fan xususiyatidan kelib chiqqan holda talabalarga mustaqil ish uchun boshqa shakllardagi vazifalar ham topshirilishi mumkin. Talabalarga qaysi turdagi topshiriqlarni berish lozimligi kafedra tomonidan belgilanadi. Topshiriqlar puxta o'ylab ishlab chiqilgan va ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, talabalarning auditoriya mashg'ulotlarida olgan bilimlarini mustahkamlash, chuqurlashtirish, kengaytirish va to'ldirishga xizmat qilishi kerak.

Mavzuni mustaqil o'zlashtirish. Fanning xususiyati, talabalarning bilim darajasi va qobiliyatiga qarab ishchi o'quv dasturiga kiritilgan alohida mavzular talabalarga mustaqil ravishda o'zlashtirish uchun topshiriladi. Bunda mavzuning asosiy mazmunini ifodalash va ochib berishga xizmat qiladigan tayanch iboralar, mavzuni tizimli bayon qilishga xizmat kiladigan savollarga e'tibor qaratish, asosiy adabiyotlar va axborot manbalarini ko'rsatish lozim.

Topshiriqni bajarish jarayonida talabalar mustaqil ravishda o'quv adabiyotlaridan foydalanib ushbu mavzuni konspektlashtiradilar, tayanch iboralarning mohiyatini anglagan holda mavzuga taalluqli savollarga javob tayyorlaydilar. Zarur hollarda (o'zlashtirish qiyin bo'lsa, savollar paydo bo'lsa, adabiyotlar yetishmasa, mavzuni tizimli bayon eta olmasa va h-k.) o'qituvchidan

maslahatlar oladilar. Mustaqil o'zlashtirilgan mavzu bo'yicha tayyorlangan matn kafedrada himoya qilinadi.

Referat tayyorlash. Talabaga qiyinchilik darajasi uning shaxsiy imkoniyatlari, qobiliyati va bilim darajasiga muvofiq bo'lgan biror mavzu bo'yicha referat tayyorlash topshiriladi. Bunda talaba asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha adabiyotlardan (monografiyalar, ilmiy, uslubiy maqolalar, Internetdan olingan ma'lumotlar, elektron kutubxona materiallari va h.k.) foydalanib materiallar yig'adi, tahlil qiladi, tizimga soladi va mavzu bo'yicha imkon darajasida to'liq, keng ma'lumot berishga harakat qiladi. Zarur hollarda o'qituvchidan maslahat va ko'rsatmalar oladi. Yakunlangan referat kafedrada ekspertlar ishtirokida himoya qilinadi.

Ko'rgazmali vositalar tayyorlash. Talabaga muayyan mavzuni bayon qilish va yaxshiroq o'zlashtirish uchun yordam beradigan ko'rgazmali materiallar (jadvallar, chizmalar, rasmlar, xaritalar, maketlar, modellar, grafiklar, namunalar, musiqiy asar, kichik badiiy asar va h.k.) tayyorlash topshiriladi. Mavzu o'qituvchi tomonidan aniqlanib, talabaga ma'lum ko'rsatmalar, yo'l-yo'riqlar beriladi. Ko'rgazmali vositalarning miqdori, shakli va mazmuni talaba tomonidan mustaqil tanlanadi. Bunday vazifani bir mavzu bo'yicha bir necha talabaga topshirish ham mumkin.

Talaba ko'rgazmali materiallardan foydalanish bo'yicha yozma ravishda tavsiyalar tayyorlaydi va kafedrada himoya qiladi.

Mavzu buyicha testlar, munozarali savollar va topshiriqlar tayyorlash. Talabaga muayyan mavzu bo'yicha testlar, qiyinchilik darajasi har xil bo'lgan masalalar va topshiriqlar, munozaraga asos bo'ladigan savollar tuzish topshiriladi.

Bunda o'qituvchi tomonidan talabaga testga qo'yiladigan talablar va uni tuzish qonun-qoidalari, qanday maqsad ko'zda tutilayotganligi, muammoli savollar tuzishda mavzuning munozarali momentlarini qanday ajratish lozimligi, toshpirlarni tuzish usullari bo'yicha yo'l-yo'riq beriladi. Konsultatsiya paytlarida bajarilgan ishlarning qo'yilgan vazifa va talablarga javob berish darajasi nazorat qilinadi (qayta ishlab kelish, aniqlashtirish yoki to'ldirish taklif etilishi mumkin).

Test, savol va topshiriqlar majmuasi kafedrada ekspertlar ishtirokida himoya qilinadi.

Ilmiy maqola, tezislar va ma'ruzalar tayyorlash. Talabaga biron bir mavzu bo'yicha (mavzuni talabaning o'zi tanlashi ham mumkin) ilmiy (referativ) harakterda maqola, tezis yoki ma'ruza tayyorlash topshirilishi mumkin. Bunda talaba o'quv adabiyotlari, ilmiy-tadqiqot ishlari, dissertatsiyalar, maqola va monografiyalar hamda boshqa axborot manbalaridan mavzuga tegishli materiallar to'playdi, tahlil qiladi, zarurlarini ajratib olib, tartibga soladi, shaxsiy tajribasi va bilimi, ilmiy natijalariga asoslangan holda qo'shimchalar, izohlar kiritadi, o'z nuqtai-nazarini bayon etadi va asoslaydi. Bunda talaba o'qituvchi bilan hamkorlikda ishlaydi.

Tayyorlangan maqola, tezis yoki ma'ruza kafedrada himoya qilinadi.

Amaliy mazmundagi nostandart masalalarni yechish va ijodiy ishlash. Bir mavzu yoki bo'lim bo'yicha nostandart, alohida yondashish talab qilinadigan, nazariy axamiyatga ega bo'lgan amaliy topshiriqlar, ijodiy yondashish talab

qilinadigan ilmiy-ijodiy vazifalar, modellar, maketlar, namunalar yaratish vazifasi topshirilishi mumkin. Amaliy topshiriqlar masalani hal qilishning optimal variantlarini izlashga va topishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Talabaning qiziqish va qobiliyatiga qarab, unga ilmiy xarakterdagi topshiriqlar berish, o'qituvchi bilan xamkorlikda ilmiy maqolalar tayyorlash va chop ettirish mumkin.

Talabalar mustaqil ishini samarali tashkil etishda:

tizimli yondoshish;

barcha bosqichlarini muvofiqlashtirish va uzviylashtirish;

bajarilishi ustidan qat'iy nazorat o'rnatish;

tashkil etish va nazorat qilish mexanizmlarini takomillashtirib borish zarur.

Mustaqil ish topshiriqlari muvaffaqiyatli yakunlanishi uchun quyidagi talablar bajarilishi lozim:

maqsad (bilimni mustahkamlash, yangi bilimlarni o'zlashtirish, ijodiy faollikni oshirish, amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish va x.k.) aniq asoslanishi;

vazifa va topshiriqlarning aniq-ravshan belgilanishi;

topshiriqlarni bajarish algoritmi va metodlaridan talabalarning yetarli darajada xabardor bo'lishi;

maslahat va boshqa yordam turlarining to'g'ri belgilanishi (yo'llanma va ko'rsatma berish, mavzuning mazmuni va mohiyatini tushuntirish, muammoli topshiriqlarni bajarish usullari buyicha tushuncha berish, ayrim muammoli momentlarni birgalikda hal qilish va h.k.);

hisobot shakli va baholash mezonini aniq belgilash;

nazorat vaqti, shakli va turlarini aniq belgilab olish (amaliy seminar, laboratoriya mashg'ulotlari, konsultatsiya uchun yoki nazorat uchun maxsus ajratilgan vaqt; ma'ruza yo referat matni, bajarilgan topshiriqlar daftari, nazorat ishlari, uy vazifasi daftari, kurs ishlari, test, maqola, nostandart topshiriqlar, savollar, maqola, ko'rgazmali jihozlar va ijodiy ishlar; savol-javob, bajarilgan ish mazmuni va mohiyatini tushuntirib berish, yozma shaklda bayon qilish va h.k.).

Talabalar mustaqil ishini shartli ravishda ikkiga ajratish mumkin:

auditoriyada amalga oshiriladigan TMlari: o'tilgan mavzuni qayta ishlash, kengaytirish va mustahkamlashga oid topshiriqlar bajariladi;

auditoriyadan tashqarida amalga oshiriladigan TMlari: o'quv dasturidagi ayrim mavzularni mustaqil holda o'zlashtirish, uyga berilgan vazifalarni bajarish, amaliy va laboratoriya ishlariga tayyorgarlik ko'rib kelish, ijodiy va ilmiy-tadqiqot xarakteridagi ishlar va h.k.

Birinchi tur ishlari talabalarning nazariy va amaliy bilimlarini o'zlashtirib borish darajasi, amaliy mashg'ulotlarga (amaliyot, laboratoriya, seminar darslari) tayyorgarlik saviyasi va uy vazifalarining bajarilish sifatini tekshirish maqsadida, odatda, nazorat ishlari olish, savol-javob, suxbat, munozara, amaliy topshiriqlarni bajartirib ko'rish va h.k. usullarda asosan amaliyot darslarida nazorat (joriy nazorat) qilinadi.

Joriy nazoratda talabaning dars paytida o'tilgan materiallarni o'zlashtirish va uyga berilgan topshiriqlarni bajarishdagi faolligi, bajarish saviyasi va o'zlashtirish darajasi e'tiborga olinadi.

Ikkinchi tur ishlar fanning ishchi o'quv dasturida auditoriyadan tashqarida o'zlashtirilishi belgilangan mavzu bo'yicha ma'lumot va axborotlarni mustaqil ravishda izlab topish, tahlil qilish, konspektlashtirish (yoki referat tarzida rasmiylashtirish) va o'zlashtirish, ijodiy yondashishni talab qiladigan amaliy topshiriqlarni bajarish ko'rinishida amalga oshiriladi. Bu turdagi ishlarni bajarish jarayoni va o'zlashtirish sifatining nazorati darsdan tashqari paytlarda, maxsus belgalangan konsultatsiya soatlarida amalga oshiriladi.

Talabalar mustaqil ishini baholash. TMI natijalari amaldagi "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholashning reyting tizimi tug'risidagi Nizom"ga asosan baholab boriladi.

**O'quv fani bo'yicha mustaqil ish tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etishni nazarda tutadi:**

- O'quv predmeti dolzarb nazariy masalalari bo'yicha bilimlarini chuqurlashtirish, talaba tomonidan mavzuga ushbu olingan nazariy bilimlarni ijodiy qo'llash ko'nikmasini hosil qilish.

- Tanlangan kasbiy sohada milliy g'oya tamoyillarini amaliy jihatdan qo'llash imkoniyatlari va muammolarini o'zlashtirish.

- Tanlangan mavzu bo'yicha har xil adabiy manbalarni (monografiya, davriy nashrlardagi ilmiy maqolalar va shu kabilar) o'rganish qobiliyatini takomillashtirish va ular natijalari asosida tanqidiy yondashgan tarzda mustaqil hamda bilimdon holda materialni ifoda etish, ishonchli xulosa va takliflar qilish.

- Yozma ko'rinishdagi ishlarni to'g'ri rasmiylashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Prezintatsiya Power point dasturi tayyorlanadi, mustaqil ishning asosiy qismini lo'nda va aniq nomiga ega savol va kichik savolchalar (qismchalar)ga bo'lib chiqish zarur.

Kirish qismida nazariy va amaliy jihatdan mavzuning dolzarbligi asoslanadi, maqsadlar shakllantiriladi va vazifalar belgilanadi. Agarda prezintatsiya, mustaqil ish monografik (bitta manba va muallif referatlashtirilsa) ko'rinishda bo'lsa, kirish qismida:

- muallif haqida qisqacha ma'lumot (ilmiy darajasi, unvoni, uning mutaxassisligi, boshqa ishlari);

- mavzu manbasining qisqacha bayoni;

- ish maqsadi;

- rubrikasi;

- muallifning tutgan o'rni va boshqalar keltiriladi.

Prezintatsiya, mustaqil ishning asosiy qismida barcha muhim fikrlar aks ettirilishi zarur. Materialni ifoda etish tavsifiy xarakterga ega bo'lmasligi kerak. Mos ravishda xulosalari bo'lgan tahlil, shuningdek matn bilan uzviy bog'langan statistik materiallar tahlili bo'lmog'i lozim.

Statistik ma'lumotlarni jadval holiga keltirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Statistik ma'lumotlar asosida diagrammalar, grafiklar, gistogrammalar qurish u

yoki bu ijtimoiy-iqtisodiy hodisa va jarayonlarni tushunarliroq ifoda etishga yordam beradi. Prezintatsiya, mustaqil ishda keltiriladigan barcha jadvallar, diagrammalar, grafiklar, sxemalar, rasmlar nomlanishi va tartib raqami qo'yilishi kerak. Ular tagiga ushbu statistik ma'lumotlar olingan manbalar betlari ham ko'rsatilgan holda qo'yilishi qat'iy talab etiladi. Matnda keltiriladigan barcha raqamlar tegishli manbalarga havolalarni keltirilishi talab etiladi. Matnda iqtibos keltirilsa yoki mualliflar ilmiy-tadqiqot ishlaridagi xulosalar, qaydlar, mulohaza va fikrlardan foydalanilgan holatda muqarrar ravishda havolalar bo'lishi lozim.

Xulosa tanlangan mavzuni o'rganish natijasida talaba qilgan xulosalarni o'z ichiga oladi, shuningdek, hal etilmagan va kelgusida hal etilishi talab etiladigan savollarga bag'ishlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati ma'lum bir tartib asosida tuziladi:

1. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari;
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari;
3. O'zbekiston Respublikasi hukumati qarorlari;
4. Rahbariy adabiyotlar Prezident asarlari;
5. Me'yoriy aktlar, ko'rsatmalar;
6. Davriy nashrlarda chop etilgan kitoblar, darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, maqolalar.

Manbalar bibliografik qaydida quyidagilar ko'rsatiladi: muallif ismi va sharifi, kitob nomi, chop etilgan manzilgohi, nashriyot nomi va chop etilgan yili. Agarda maqola jurnal (gazeta)da chop etilgan bo'lsa, jurnal (gazeta) nomi, tartib raqami va yili, beti keltiriladi.

Prezintatsiya, mustaqil ish, ilmiy maqola ravon tilda aniq yozilgan bo'lishi va jalb etadigan ko'rinishga ega bo'lmog'i lozim. So'zlar qisqartirilishiga, faqat umumiy qabul qilinganlardan tashqari, shuningdek, xatoliklarga, tushunarsizliklarga, stilistik tafovutlarga yo'l qo'yilmaydi. Prezintatsiya, mustaqil ish, ilmiy maqola ilmiy rahbarga taqdim etilishi holatida barcha taraflama maksimal darajada me'yoriga yetkazilgan bo'lmog'i lozim.

Ilmiy rahbarga taqdim etiladigan mustaqil ish kompyuterda 14-shrift, 1,5 interval oralig'ida A4 shaklidagi qog'ozning bir tomonida chapdan – 2,5 sm, o'ngdan – 1,5 sm, yuqori va pastidan – 2 sm dan kam bo'lmagan hoshiya qoldirilgan holda terilishi talab etiladi.

Matn sahifalari tartib raqamlariga ega bo'lishi lozim. Tartib raqamlari bir varaqdan ikkinchi varaqqa o'tadigan va 3 betdan boshlanishi (birinchi va ikkinchi varaq - bu titul varag'i va ish rejasi bo'lib, nomerlanmaydi) lozim bo'ladi. Varaq tartib raqami yuqoriga o'rtadan yoki o'ng tomonga qo'yiladi.

Mustaqil ishning hajmi 16-20 betdan oshmasligi lozim. Mustaqil ish quyidagilardan:

- 1) titul varag'i;
- 2) har bir savol, savolcha (qism) varag'i tartib raqami ko'rsatilgan ish rejasi;
- 3) kirish, tartib raqami qo'yilmaydi;
- 4) manbalarga havolalar keltirilgan savol va savolchalarga (qismlarga) bo'lingan matn ifodasi;
- 5) xulosa, tartib raqami qo'yilmaydi;

- 6) foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati;  
 7) jadval, diagramma, grafik, rasm va sxemalardan tashkil topganilovadan tashkil topadi.

Ilovalar qat'iy ketma-ket tikiladi.

**Talabalar mustaqil ishi bo'yicha konsultatsiyalar tashkil etish tartibi:**

1. Talabalar mustaqil ishi (TMI) bo'yicha konsultatsiyalar darsi auditoriyadan tashqarida amalga oshirishga mo'ljallangan mustaqil ishlarni bajarish yuzasidan tegishli yo'llanmalar berish va uni bajarilishini nazorat qildib borish maqsadida tashkil qilinadi.

2. TMI bo'yicha konsultatsiya darsi fanning kalendar tematik rejasiga muvofiq o'tkaziladi.

3. Konsultatsiya darsi tegishli fan o'qituvchisi tomonidan o'tkaziladi.

4. Fan o'qituvchisi konsultatsiya darsida quyidagi ishlarni amalga oshiradi:

- TMI topshiriqlarini bajarish yuzasidan tegishli yo'llanma beradi;
- topshiriq bajarish rejasini tuzishga yordamlashadi;
- tegishli adabiyotlar va axborot manbalarini tavsiya etadi;
- TMI yuzasidan tayyorlangan ishlanma, hisobot, referat, hisob-kitob va topshiriq natijalarini qabul qiladi hamda baholaydi.

5. TMI bo'yicha konsultatsiyalar o'quv jarayonining 1 yoki 2 smenada tashkil etilishiga qarab talabalarning darsdan bo'sh vaqtlarida dars jadvaliga kiritiladi.

6. TMI bo'yicha konsultatsiya darslari o'qituvchi jurnalida qayd etib boriladi.

**Mustaqil ish mavzulari**

<b>№</b>	<b>Mavzu nomi</b>	<b>TMI shakli</b>	<b>Soati</b>
1.	Ma'ruza mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Ma'ruza mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	
2.	Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Amaliy mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	
3.	Turizmni tashkil etish va o'tkazish.	O'zbekiston va chet el olimlarining Scopus yoki Elsevier tizimlari asosida turizmni tashkil etish va o'tkazishga oid maqolalar topish (yoki o'rganish)	
4.	Xalq ta'limi tizimida turizmni tashkil qilish.	O'zi yashaydigan hudda joylashgan umumta'lim maktablarida turizmni tashkil etish uchun sharoitlarni o'rganish	
5.	Turizmni texnikasi va taktikasi.	Piyoda yurish va tog' turizmi texnikasining asoslari bilan tanishtirish	
6.	Turistik sayr jarayonida turistlarni gigienasi va oziq-ovqati.	Turizmda ovqatlanish muammolarini xal qilishga diqqatini jalb etish	



7.	Turistlar gigenasi. Birinchi tibbiy yordam.	SHaxsiy kayim va poyfzalni tekshirish jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish	
Jami			40

A.Nazimov, D.Mamajonov. Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining kurs ishlari va mustaqil ishlarini bajarish bo'yicha uslubiy ko'rsatma. NamDU. 2019. 48 b

D.Mamajonov, V.Turaev. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. NamDU. 2020. 156 b.

## GLOSSARIY

**Azimut** - (arabcha as-sumut – yo'l yo'nalish)- joy yoki yo'nalish. SHimoliy yo'nalish bilan muayyan ob'ekt oralig'idagi burchak.

**Alpinizm** - (Alp tog'i nomidan olingan) - sport turi, turli murakkab tabiiy to'siqlardan o'tib tog' cho'qqilarini zabt etish.

**Atmosfera** - ( Yunoncha atmos- bug'i) - yer sharini o'rab olgan havo qobig'i.

**Blochok** - balandlikka- ko'tarilish, tushish va yyonbag'irlarda arqoning erking harakatlanishini ta'minlovchi moslama.

**BTT**- Butun jaxon turizm tashkiloti (World Tourism Organization)- WTO.

**UNWTO** - (United Nations World Tourism Organization - Butunjahon turizm tashkiloti) - BMT tizimining ixtisoslashgan hukumatlararo muassasasi. U 158 mamlakat, 6 hudud, kuzatuvchi maqomidagi 2 hudud va 500 dan ortiq affil tashkilotlarni o'zida birlashtiradi. Shtab-kvartirasi Madrid shahrida joylashgan.

**Daryo** - o'zi xosil kilgan tabiiy o'zandan oqadigan oqar suv.

**Dengiz satxi** - dunyodagi hamma balandlik o'lchovi dengiz satqidan o'lchanadi.

**Dovon** - ( mo'g'ilcha- daban)- tog' tizmasi yoki tog' massivi qirrasining eng past, odam o'tishi mumkin bo'lgan qismi.

**Gidrosfera** - yer sharini o'rab olgan suv qobig'i.

**Jumar** - balandlikka ko'tarilish uchun mo'ljalangan moslama.

**Karabin** - (Frantsuzcha - sarabin)- alpinistlar tabiiy to'siqlarni osongina yengib o'tishda foydalanadigan turistik anjom.

**Karst va upirilish** - suvda tez va yaxshi eridigan tog' jinslari.

**Kompas** - sayr jarayonida joylarni mo'ljalga olishni aniqlashga yordam beruvchi maxsus asbob.

**Qor kuchkisi** - tog'larda yon bog'irning yuqori qismida yig'ilib qolgan qorning shiddat bilan pastga otilib tushishi.

**Kemping** - shaxar chekkasida moteldan uzoq bo'lmagan yerda joylashgan, avtoturistlar, mototuristlar va veloturistlar uchun qo'laylik yaratilgan majmua.

**Landshaft** - geografik xarita tuzilishini o'rganishdagi tushuncha.

**Marshrut** - turizmda eng ko'p qo'laniladigan tushuncha bo'lib sayrda bosib o'tiladigan masofa yo'li.

**Mo'ljal** - sayr jarayonida adashib qolishda yordam beradigan tushuncha, ya'ni kunduz kuni quyosh, soat, daraxt shohi, shamol, chumoli ini (uyi), toshlarga yopishgan mox, kechasi bo'lsa yulduzlar orqali mo'ljalash.

**Morena** - muzliklar bilan ko'chib kelgan tog' jinslari uyumi.

**Mox** - tog' sharoitida toshlarga, daraxtlarga yopishib turgan ko'k rangli yo'sin.

**Motel** - avtoturistlar uchun mexmonxona.

**Muzo'yar** - baland tog'lardagi muzda yurishda foydalanidigan moslama.

**OTOTA** - Osiyo - Tinch Okeani Turistik Assotsiatsiyasi (1951 y).

**Ponsionat** - erkin shaklda, qurilish paytida mexmonxona sifatida barpo etilgan uylar.

**Rafting** - suv sayyohlik sportning ekstremal turi.

**Sayr** - bir kunlik, ko'p kunlik chiqishlar.

**Sayohat** - tarixiy obidalarga, muzeylarga, tog' manzaralarga, sport inshoatlarga sayoxat qilish.

**Sel** - soylar va jarlardan qisqa vaqt ichida juda katta tezlik bilan oqib tushuvchi loyqa, tosh aralash suv oqimi.

**Surilma** - tog' jinslarning og'irlik kuchi ta'sirida tog' yon bog'ri bo'ylab pastga tomon harakat oqimi.

**Suffoziya** - qazish suvli qatlamlarda uvoq tog' jinslari mayda mineral zarralarning indan suzib o'tayotgan suv bilan pastga olib ketishi va buning natijasida tog' jinslarni o'tirib qolishni.

**Tog' qulashi** - tik, nishablik katta bo'lgan tog' yonbag'irlarida va jarlik yon bag'irlarida katta massadagi jinslarning tog'dan uzilib, qullab tushishi.

**Toshlarni qullashi** - sayyohlarning noto'g'ri harakati ta'sirida qattiq tog' jinslarning qullashi.

**Firn** - qorni qayta kristallashuvi natijasida hosil bo'lgan donador muz.

**Flyuger** - shamolning yo'nalishini va tezligini aniqladigan qurilma.

**Ekoturizm** - zamonoviy turizmning yangi yo'nalishlaridan bir turi.

**Ekspeditsiya** - biron - bir ob'ektni geografik, geologik, biologik, arxeologik, o'lkashunoslik, demografik va harbiy jihatdan ilmiy o'rganish maqsadida uyushtiriladi.

# ILOVALAR

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**Ro'yxatga olindi:**

**№** \_\_\_\_\_

**2019** \_\_\_\_ y. « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**«Tasdiqlayman»**

**O'quv ishlari bo'yicha prorektor**

\_\_\_\_\_ **D.Dehqonov**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2019 yil**

**«TURIZM VA UNI O'QITISH METODIKASI»**

**FANINING MUVAQQAT DASTURI**

Bilim sohasi: 100000 – gumanitar soha

Ta'lim sohasi: 110000 – pedagogika

Ta'lim yo'nalishi: 5112000 – jismoniy madaniyat

**Namangan-2023**

Fanning muvaqqat dasturi Namangan davlat universiteti Kengshining 2019-yil \_\_\_\_\_dagi \_\_-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan 5112000-jismoniy madaniyat yo'nalishi ishchi o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

- Boyboboev B.G'. - NamDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va sport fanlarini o'qitish kafedrasini mudiri, p.f.n.
- Mamajonov D.A. - NamDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va sport fanlarini o'qitish kafedrasini stajor o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

- Madaminov B.SH. - NamDU Pedagogika va psixologiya kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent
- Ismoilov T.U. - NamDU Sport faoliyati kafedrasini dotsenti, p.f.n.

Fanning muvaqqat o'quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitish kafedrasining 2019 yil 25 avgustdagi 1-son yig'ilishida muxokamadan o'tgan va fakultet kengashida muxokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

A.Xojimirzaev

Fanning muvaqqat o'quv dasturi Boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat fakulteti kengashida muxokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan. 2019 yil 26 avgustdagi 1-sonli bayonnoma.

Fakultet kengashi raisi:

I.Xolmirzaev

Kelishildi:

**O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i:**

**Z.Mo'minov**

## **O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni**

Mazkur ishchi dastur 5112000 – Jismoniy madaniyat bakalavriat yo'nalishi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, ularni o'qitishda turizm va uni o'qitish metodikasi fanining maxsus bilimlari, asosiy mazmunini tushuntirish, turizmning shakl, metodlari va boshqa tadbirlari bilan qurollantiradi.

Turizm millionlab kishilarning ma'naviy boyligiga aylanib koldi. Turizm dam olish, sayohat qilish, tabiatni muhofaza qilish formasiga aylandi, madaniyatning ravnak topishi bilan u yildan-yilga takomillashib bordi.

Mamlakatda yoshlarni mehnat va mudofaaga tayyorlash, tabiatni, tarixiy yodgorliklarni muhofaza qilish muhim vazifa kilib ko'yildi. Jismoniy tarbiya, sport va turizm mehnat va mudofaaning muxim omillaridan bo'lib koldi. Jismoniy tarbiya harakatining rivojlanishi turizmni ham jismoniy tarbiyaning asosiy vositasiga aylantirdi.

Mamlakatimizda 2020 yilgacha bo'lgan davrda turizmni rivojlantirish dasturiga madaniy-rekreatsiya mintaqalarini rivojlantirishga majmuaviy yondashish masalasini kiritishni O'zbekiston Respublikasi Milliy kompaniyasi (NK Uzbekturizm) ga yuklatildi. Albatta bu masala bo'yicha talabalarga bilim berishda e'tibor berish zarur.

### **O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

**Turizm fanini o'qitishdan maqsad** – Oliy ta'limga qo'yilgan zamonaviy talabalarga asosan turizm fanidan mahoratli kadrlar tayyorlash, takomillashtirish. Oliy o'quv yurtlarida turizm fani bo'yicha chuqur bilim va malakaga ega bo'lishlari.

#### **Turizm fanining vazifalari quyidagilardan iborat:**

##### **Talabalarni:**

- Bo'lajak mutaxassislarni turizmning maqsadi, vazifalari, vositalari va turlari bilan tanishtirish.



- Talabalarda maktab, bolalar muassasalarida, aholi turar joylarida ishlab chiqarish korxonalarida tursitik ish shakllarini tashkil etish va o'tkazish usullari bilan tanishtirish.

- Turistik sayrni o'tkazish uchun kerakliy xujjatlar bilan tanishtirish.

- Nazariy va amaliy mashg'ulotlar jarayonida va turistik sayrlarda talabalarni jismonan chiniqtirish, tashkilotchilik qobiliyatlarini tarbiyalash, turistik talab va me'yorlarni bajartirish bilan tanishtirish.

### **Fan bo'yicha bilim, ko'nikma va malakaga qo'yiladigan talablar**

«Turizm va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- turizm xaqida umumiy tushunchalar;

- turizmning paydo bo'lishi,

- jismoniy tarbiya tizimida turizmning moxiyati va o'rni;

- turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;

turizmda texnika va taktika;

- turizmda O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalarini **bilish kerak;**

- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jixozlar, oziq – ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;**

- talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muxofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayoxatni tashkil qilish va o'tkazish, unda qo'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashqulotlar o'tkazish, marshrut sxemalarini ishlash loyixalash **malakalariga ega bo'lishi kerak;**

### **Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi.**

Turizm va uni o'qitish metodikasi fanining boshqa fanlar bilan aloqasi. Bu fanni o'rganish uchun talaba avvalgi kurslarda olingan jismoniy tarbiya bo'yicha olingan to'la xajmda bilimi bo'lishi kerak. Bundan tashqari jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, prinsiplarni, mazmunini, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar biomexanikasi, sport turlarining nazariyasi, uning metodikalarini bilishlari lozim.

### **Asosiy qism.**

#### **Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni.**

#### **Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi**

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiy-huquqiy va boshqa sohalardagi islohotlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan va texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

#### **1-mavzu: Turizmning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi**

Turizmning jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsifi, fanning maqsadi va vazifalari, O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi, qadimgi Buyuk Ipak yo'lining turizmdagi o'rni, mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2019), O'zbekiston xalqaro turizm maydonida.

#### **2-mavzu: Turizmning shakllari va turlari**

Turizm tushunchasi, turizmning asosiy shakllari, turizmning shakllari haqida tushunchalar, turizmning turlari va ularning ahamiyati, turizmning zamonaviy turlari, piyoda yurish sayohatlari, sayohatlarda jismoniy tarbiya.

### **3-mavzu: Aholi o'rtasida turizmni tashkil qilish**

Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida sayr-sayohatlarni uyushtirish usullari, Ta'lim-tarbiya tizimida turizmni tashkil qilish, Turizm texnikasi bo'yicha musobaqalar o'tkazish namunalari, Sayohatlarni tashkil qilishda va uni yakunlashda o'qituvchining roli, Aholi istiqomat joylari va istirohat bog'larida sayr-sayohatlar.

### **4-mavzu: Turizmda topografik bilimlar berish**

Topografiya haqida tushunchalar, joylarni chamalab toppish usullari, sayohat yo'llaridan (marshrut) namunalari.

### **5-mavzu: Turizmda gigiena va birinchi tibbiy yordam**

Turizmda tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor nazorati, turizmga gigienaga rioya qilish, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish, jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, turistlar hayotida suvga cho'kish xollari bulib turadi.

### **6-mavzu: Turizmda boshqarish va jamoatchi kadrlar tayyorlash**

Turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar, jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatlari, jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublarda turizm tashkilotchilarini tayyorlash tartibi, turizm tashkilotlari va sport uyushmalarida instruktor-kadrlarni tayyorlash usullari.

### **Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlar talabalar olgan nazariy bilimlarini amalda mustahkamlashga katta yordam beradi. Har bir amaliy mashg'ulot, dastlab ishning maqsadini va mavzuga oid nazariy bilimlarni qisqacha yoritishdan boshlanadi. So'ng ishni bajarish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlar va qo'yilgan maqsadni amalga oshirish uchun talab qilingan vazifalar bajariladi.

### **Amaliy mashg'ulotlari uchun tavsiya etilgan mavzular:**

1. Turistlar gigienasi. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish
2. Sayr paytida ovqatlanishni tashkil qilish
3. Turistik asbob-anjomlar

4. Sayr marshrutini tanlash, kerakli xujjatlarni tayyorlash.
5. Sayr ish rejasi va yo'nalishi bo'yicha sayrga chiqish
6. Piyoda yurish turizmida qiyinchilik turlari. Tog', cho'l va muzlik zonalarda xarakatlanish texnikasi.
7. Tog' daryolaridan o'tish. Sayr jarayonida dam olish va harakatlanish tartibi. CHodirni o'rnatish.
8. Gegografik zonalar va ularning xususiyati. Sayr jarayonida tabiatni muxofaza qilish. Turizm va ekologiya.
9. Tabiiy to'siqlardan o'tish va xarakat texnikasi
10. Tog' turizmi texnikasi bo'yicha musobaqada qatnashish

### **Talabalarni mustaqil ishini tashkil etishning shakli va mazmuni**

Talaba mustaqil ishini tashkil etishning shakli bo'lib, quyidagilar hisoblanadi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'rganish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzular bilan ishlash.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar, testlarni tuzish, savollarga foydalanishga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma va test tarzda javob berish, har bir mavzu bo'yicha tavsiyalar berish va boshqalar.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalarning mustaqil ish mavzulari kelgusida bajariladigan bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviylikda bajariladi.

Talabalarga mavzular bo'yicha qo'shimcha ilmiy adabiyotlarni o'rganish va mustaqil ish yozish tavsiya etiladi.

#### **Mustaqil ishlar uchun tavsiya etiladigan mavzular:**

1. Ma'ruza mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish
2. Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish

3. Turizmni tashkil etish va o'tkazish.
4. Xalq ta'limi tizimida turizmni tashkil qilish.
5. Turizmni texnikasi va taktikasi.
6. Turistik sayr jarayonida turistlarni gigienasi va oziq-ovqati.
7. Turistlar gigenasi. Birinchi tibbiy yordam.

### **Axborot - uslubiy ta'minoti**

#### **Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbaalari**

##### **Asosiy adabiyotlar**

1. Abdumalikov R.A. Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatiga o'rgatish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyoti. 1992 60-b.
2. Abdumalikov R.A., Xoldorov T.X. Turizm. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi, 1988. -200 b.
3. Kвартальнов V.A. Biosfera i turizm. Tom 111. Sotsial'noe prostranstvo sporta i turizma. – M.: Nauka, 2002. –S.7-190.
4. Xoldorov T.X., Tulenova X. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T., 2007. -190 b.
5. Ganopol'skiy V.I., Beznosikov Ye.Ya., Bulatov V.G. Turizm i sportivnoe orientirovanie. Uchebnik dlya institutov i texnikumov fizicheskoy kul'tury. – M.: Fizkul'tura i sport, 1987. – 240 s.

##### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoev SH.M. “Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz”. - T.: “O'zbekiston”: 2017. - 485 b.
2. Zikirov P.P. Instruktoru alpinizma. Izd. Fizkul'tura i sporta. M., 2001. 276 b
3. Xusanbaev B.M., Tulaganov L.A., Razina V.G. “Dorogami Velikogo shelkovogo puti”. T., 1995 y.

4. Yunusov T.T., Yunusova Yu.M. “Твое здоровье в твоих руках”.  
Metodicheskoe posobie po spets. testam. “Alpomish” i “Barchinoy”. T., 2002 y. 54  
s.

Veb saytlar:

<http://www.iwf.com>

<http://www.azianwf.com>

<http://www.lifting.ru>

<http://www.iwf.scintific.com>

<http://www.gpntb.ru>

<http://www.rsl.ru>

<http://www.vlados.ru>

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**  
**JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARINI**  
**O'QITISH KAFEDRASI**

**«TASDIQLAYMAN»**  
O'quv ishlari bo'yicha prorektor  
\_\_\_\_\_ D.Dehqonov  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 yil

**TURIZM VA UNI O'QITISH METODIKASI**  
**fanining**

**ISHCHI O'QUV DASTURI**

*2019/2020 o'quv yili kunduzgi ta'lim shakli, 4-kurslari uchun*

Bilim sohasi:	100 000 - Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110 000 - Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 - Jismoniy madaniyat

Fanning ishchi o'quv dasturi Namangan davlat universitetining 2019 yil \_\_ -\_\_\_\_\_dagi \_\_ -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan muvaqqat fan dasturi asosida tuzilgan.

**Tuzuvchilar:**

**o'qituvchi V.Turaev  
stajyor-o'qituvchi D.A.Mamajonov**

Fanning ishchi o'quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport fanlarini o'qitish kafedrasining 2019 yil \_\_ \_\_\_\_\_dagi 1–sonli yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet Kengashida ko'rib chiqish uchun tavsiya etilgan.

**Kafedra mudiri:**

**A.D.Xojimirzaev**

Ishchi o'quv dastur Jismoniy madaniyat va boshlang'ich ta'lim fakultetining 2019 yil \_\_ \_\_\_\_\_dagi 1-sonli Kengashida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

**Fakultet Kengashi raisi:**

**I.Xolmirzaev**

**Kelishildi:**

**O'quv- uslubiy boshqarma boshlig'i:**

**Z.Mo'minov**



## **O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni**

Mazkur ishchi dastur 5112000 – Jismoniy madaniyat bakalavriat yo'nalishi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, ularni o'qitishda turizm va uni o'qitish metodikasi fanining maxsus bilimlari, asosiy mazmunini tushuntirish, turizmning shakl, metodlari va boshqa tadbirlari bilan qurollantiradi.

Turizm millionlab kishilarning ma'naviy boyligiga aylanib koldi. Turizm dam olish, sayohat qilish, tabiatni muhofaza qilish formasiga aylandi, madaniyatning ravnak topishi bilan u yildan-yilga takomillashib bordi.

Mamlakatda yoshlarni mehnat va mudofaaga tayyorlash, tabiatni, tarixiy yodgorliklarni muhofaza qilish muhim vazifa kilib ko'yildi. Jismoniy tarbiya, sport va turizm mehnat va mudofaaning muxim omillaridan bo'lib koldi. Jismoniy tarbiya harakatining rivojlanishi turizmni ham jismoniy tarbiyaning asosiy vositasiga aylantirdi.

Mamlakatimizda 2020 yilgacha bo'lgan davrda turizmni rivojlantirish dasturiga madaniy-rekreatsiya mintaqalarini rivojlantirishga majmuaviy yondashish masalasini kiritishni O'zbekiston Respublikasi Milliy kompaniyasi (NK Uzbekturizm) ga yuklatildi. Albatta bu masala bo'yicha talabalarga bilim berishda e'tibor berish zarur.

## **O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

**Turizm fanini o'qitishdan maqsad** – Oliy ta'limga qo'yilgan zamonaviy talablarga asosan turizm fanidan mahoratli kadrlar tayyorlash, takomillashtirish. Oliy o'quv yurtlarida turizm fani bo'yicha chuqur bilim va malakaga ega bo'lishlari.

### **Turizm fanining vazifalari quyidagilardan iborat:**

#### **Talabalarni:**

- Bo'lajak mutaxassislarni turizmning maqsadi, vazifalari, vositalari va turlari bilan tanishtirish.
- Talabalarda maktab, bolalar muassasalarida, aholi turar joylarida ishlab chiqarish korxonalarida tursitik ish shakllarini tashkil etish va o'tkazish usullari bilan tanishtirish.
- Turistik sayrni o'tkazish uchun kerakliy xujjatlar bilan tanishtirish.
- Nazariy va amaliy mashg'ulotlar jarayonida va turistik sayrlarda talabalarni jismonan chiniqtirish, tashkilotchilik qobiliyatlarini tarbiyalash, turistik talab va me'yorlarni bajartirish bilan tanishtirish.

### **Fan bo'yicha bilim, ko'nikma va malakaga qo'yiladigan talablar**

«Turizm va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- turizm xaqida umumiy tushunchalar;

- turizmning paydo bo'lishi,
- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'rni;
- turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi; turizmda texnika va taktika;
- turizmda O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalarini **bilish kerak;**

- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik puxodlarni tashkil qilish, turistik puxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jixozlar, oziq – ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash **ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;**

- talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muxofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayoxatni tashkil qilish va o'tkazish, unda qo'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashqulotlar o'tkazish, marshrut sxemalarini ishlash loyixalash **malakalariga ega bo'lishi kerak;**

#### **Umumiy va o'quv ishlari turlari bo'yicha hajmi**

Fanga umumiy 62 soat ajratilgan bo'lib, shundan auditoriya mashg'ulotlari 32 soat bo'lib, semestr davomida haftasiga 2 soatdan o'tiladi.

#### **Semestr(lar) bo'yicha mashg'ulot turlariga ajratilgan soatning taqsimoti**

Semestr	Yuklama	Auditoriya mashg'ulotlari turi bo'yicha o'quv yuklamasi taqsimoti (soat)			Mustaqil ta'lim
		Jami	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	
<b>VIII</b>	62	32	12	20	30
<b>Jami</b>	<b>62</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

#### **Ma'ruza mashg'ulotlari mazmuni va unga ajratilgan soatlar**

No	Mavzular	Qisqacha mazmuni	Soati
1	Turizmning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	Turizmning jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsifi, fanning maqsadi va vazifalari, O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi, qadimgi Buyuk Ipak yo'lining turizmdagi o'rni, mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2019), O'zbekiston xalqaro turizm maydonida.	2
2	Turizmning shakllari va turlari	Turizm tushunchasi, turizmning asosiy shakllari, turizmning shakllari haqida tushunchalar, turizmning turlari va ularning ahamiyati, turizmning zamonaviy turlari, piyoda yurish sayohatlari, sayohatlarda jismoniy tarbiya.	2

3	Aholi o'rtasida turizmni tashkil qilish	Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida sayr-sayohatlarni uyushtirish usullari, Ta'lim-tarbiya tizimida turizmni tashkil qilish, turizm texnikasi bo'yicha musobaqalar o'tkazish namunalari, sayohatlarni tashkil qilishda va uni yakunlashda o'qituvchining roli, aholi istiqomat joylari va istirohat bog'larida sayr-sayohatlar	2
4	Turizmda topografik bilimlar berish	Topografiya haqida tushunchalar, joylarni chamalab toppish usullari, sayohat yo'llaridan (marshrut) namunalari.	2
5	Turizmda gigiena va birinchi tibbiy yordam	Turizmda tibbiy ko'rikdan o'tish va shifokor nazorati, turizmga gigienaga rioya qilish, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish, jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, turistlar hayotida suvga cho'kish xollari bulib turadi.	2
6	Turizmda boshqarish va jamoatchi kadrlar tayyorlash	Turizmni boshqarish tashkilotlari haqida tushunchalar, jamoatchi kadrlar va ularning faoliyatlari, jismoniy madaniyat jamoalari va sport klublarda turizm tashkilotchilarini tayyorlash tartibi, turizm tashkilotlari va sport uyushmalarida instruktor-kadrlarni tayyorlash usullari.	2
	<b>Jami</b>		<b>12</b>

D.Mamajonov, V.Turaev. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. NamDU. 2020. 156 b.

### Amaliy mashg'ulotlar taqsimoti

№	Mavzular	Soati
11.	Turistlar gigienasi. Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	2
12.	Sayr paytida ovqatlanishni tashkil qilish	2
13.	Turistik asbob-anjomlar	2
14.	Sayr marshrutini tanlash, kerakli xujjatlarni tayyorlash.	2
15.	Sayr ish rejasi va yo'nalishi bo'yicha sayrga chiqish	2
16.	Piyoda yurish turizmida qiyinchilik turlari. Tog', cho'l va muzlik zonalarda xarakatlanish texnikasi.	2
17.	Tog' daryolaridan o'tish. Sayr jarayonida dam olish va harakatlanish tartibi. CHodirni o'rnatish.	2
18.	Gegografik zonalar va ularning xususiyati. Sayr jarayonida tabiatni muxofaza qilish. Turizm va ekologiya.	2
19.	Tabiiy to'siqlardan o'tish va xarakat texnikasi	2
20.	Tog' turizmi texnikasi bo'yicha musobaqada qatnashish	2
	<b>Jami</b>	<b>20</b>

D.Mamajonov, V.Turaev. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. NamDU. 2020. 156 b.

### Mustaqil ish mavzulari

№	Mavzu nomi	TMI shakli	Soati
7.	Ma'ruza mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Ma'ruza mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	
8.	Amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish	Amaliy mashg'ulotlarini takrorlash, konspekt qilish, adabiyotlar bilan tanishish	
9.	Turizmni tashkil etish va o'tkazish.	O'zbekiston va chet el olimlarining Scopus yoki Elsevier tizimlari asosida turizmni tashkil etish va o'tkazishga oid maqolalar topish (yoki o'rganish)	
10.	Xalq ta'limi tizimida turizmni tashkil qilish.	O'zi yashaydigan hududa joylashgan umumta'lim maktablarida turizmni tashkil etish uchun sharoitlarni o'rganish	
11.	Turizmni texnikasi va taktikasi.	Piyoda yurish va tog' turizmi texnikasining asoslari bilan tanishtirish	
12.	Turistik sayr jarayonida turistlarni gigienasi va oziq-ovqati.	Turizmda ovqatlanish muammolarini xal qilishga diqqatini jalb etish	
7.	Turistlar gigenasi. Birinchi tibbiy yordam.	SHaxsiy kayim va poyfzalni tekshirish jarohatlanganda birinchi yordam ko'rsatish	
Jami			40

A.Nazimov, D.Mamajonov. Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining kurs ishlari va mustaqil ishlarini bajarish bo'yicha uslubiy ko'rsatma. NamDU. 2019. 48 b

D.Mamajonov, V.Turaev. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. NamDU. 2020. 156 b.

### Nazorat savolnomalari

#### Oraliq nazorat uchun savollar.

1. Turizm turlarini klassifikatsiyasi.
2. Bolalar jamoalarida turizmni tashkil qilish.
3. Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi.
4. Kasb-hunar kollejlarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
5. Piyoda yurish turizm.
6. Akademik litseylarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.

7. Umumta'lim maktablarda turizmni ahamiyati.
8. Umumta'lim maktablarda o'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar.
9. Akademik litseylarda turizmni ahamiyati.
10. Kasb-hunar kollejlarda turizmni ahamiyati.
11. Turizm fanining maqsadi va vazifalari.
12. Turistlar gigienasiga rioya qilishning ahamiyati.
13. Turizmning taktik vazifalari.
14. Sayoxatlar uchun jamoa jixozlari.
15. Turizm poxodlarida (1 kunlik) birinchi tibbiy yordam.
16. Turizmni tashkil qilishda marshrut sxemasining ahamiyati.
17. Turizm fani ilmiy fan sifatida turgan o'rni.
18. Turizmning ta'limiy, tarbiyaviy hamda sog'loshlashtirish ahamiyati.
19. Turizm fani o'quv fan sifatida tutgan o'rni.
20. Turizmning texnik va taktik tushunchalari.
21. Turizm taktikasiga umumiy tushuncha va amaliyotda tutgan o'rni.
22. Sayoxatlar uchun shaxsiy jixozlar.
23. Turizm oziq-ovqat va uning ahamiyati.
24. Poxod kundaligini yuritishning ahamiyati.
25. Bir kunlik sayoxatlarda oziq-ovqat miqdori qancha bo'lish lozim.
26. Poxodni tashkil qilish va o'tkazishda rag'batlantirish va jazolash.
27. Yo'lda yurish qoidalari.
28. Turizm elementlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va uning ahamiyati.
29. Poxodlar (sayoxatlar) uchun shaxsiy turistik jixozlar tartibi.
30. Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar.

### **Yakuniy nazorat uchun savollar**

1. Poxodlarni (sayoxatlarni) tashkil qilish va uni yakunlashda o'kuvchining roli.
2. Poxodlarni (sayoxatlarda) o'lkashunoslik va kuzatish (meteorologik, tipografik, geologik, gidrologik, botanik, va zoologik, fenologik).
3. Poxodlarga tayyorlanish.
4. Kartaga tushirilgan shartli belgilar va ularning ahamiyati.
5. Turistlar gigienasi.
6. Joylarni jamalab topish usullari.
7. Turistlarni jismoniy jixatdan tayyorlash.
8. Turistlarning topografik tayyorgarligi.
9. Turizm fanining asosiy vazifalari.
10. Poxodlarda "Dorilar qutichasi"ning ahamiyati.
11. Turistik sayoxatlarning qanday shakllari (formalari) mavjud.
12. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
13. Turizmning texnik vazifalari.
14. Tibbiy ko'rik va shifokor nazorati.
15. Turizm xaqida tushunchalar va ularning paydo bo'lishi.
16. Sayoxatlarda turistik turmush tadbirlari.
17. Sobiq itiffoq yillarida turizmning rivojlanishi.
18. Piyoda yurish sayoxatini tashkil qilish va o'tkazish.

19. Xozirgi davrda turizmning holati o'quv muassasalarida olib borilayotgan ishlar.
20. Jismoniy tarbiya jamoalarida turizm sektsiya ishlarini dasturi va uning ahamiyati.
21. Mustaqillik yillarida turizmning rivojlanishi.
22. Turistik tashkilotchilar va turistlarni tayyorlar o'quv rejasini tuzish.
23. O'tkan ajdotlarimizning turizmga qo'shgan xissalari.
24. Yozgi dam olish lagerlarda turizm shakllaridan foydalanish.
25. Turizmning tarbiyaviy ahamiyati.
26. Kasb-hunar kollejlarda turizm to'garagi va tsiklarini tashkil qilish.
27. Turizmni ta'limiy ahamiyati.
28. Akademik litseylarda turistik to'garakni va tsiklarda tashkil qilish.
29. Turizmni sog'lomlashtirish ahamiyati
30. Umumta'lim maktablarda turistik to'garaklarni tashkil qilish

**Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati**  
**Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbaalari**

**Asosiy adabiyotlar**

6. Abdumalikov R.A. Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatiga o'rgatish. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyoti. 1992 60-b.
7. Abdumalikov R.A., Xoldorov T.X. Turizm. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi, 1988. -200 b.
8. Квартальнов V.A. Biosfera i turizm. Tom 111. Sotsial'noe prostranstvo sporta i turizma. – M.: Nauka, 2002. –S.7-190.
9. Xoldorov T.X., Tulenova X. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T., 2007. -190 b.
10. Ganopol'skiy V.I., Beznosikov Ye.Ya., Bulatov V.G. Turizm i sportivnoe orientirovanie. Uchebnik dlya institutov i texnikumov fizicheskoy kul'tury. – M.: Fizkul'tura i sport, 1987. – 240 s.

**Qo'shimcha adabiyotlar**

5. Mirziyoev SH.M. "Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz". - T.: "O'zbekiston": 2017. - 485 b.

6. Zikirov P.P. Instrukturu альпинизма. Izd. Fizkultura i sporta. M., 2001.  
276 b

7. Xusanbaev B.M., Tulaganov L.A., Razina V.G. “Dorogami Velikogo shelkovogo puti”. T., 1995 y.

8. Yunusov T.T., Yunusova Yu.M. “Твое здоровье в твоих руках”. Metodicheskoe posobie po spets. testam. “Alpomish” i “Barchinoy”. T., 2002 y. 54 s.

Web saytlar:

<http://www.iwf.com>

<http://www.azianwf.com>

<http://www.lifting.ru>

<http://www.iwf.scintific.com>

<http://www.gpntb.ru>

<http://www.rsl.ru>

<http://www.vlados.ru>

### Baholash mezonlari

Talabanning “Turizm va uni o’qitish metodikasi” fani bo’yicha bilim, ko’nikma va malakalarini baholashda quyidagi mezonlarga asoslaniladi.

<b>Ball</b>	<b>Baho</b>	<b>Bakalavrning bilim darajasi</b>
86-100	A’lo	<ul style="list-style-type: none"><li>- turizm xaqida umumiy tushunchalar;</li><li>- turizmning paydo bo’lishi,</li><li>- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o’rni;</li><li>- turizmning me’yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;</li><li>- turizmda texnika va taktika;</li><li>- turizmda O’zbekiston Respublikasida o’lkashunoslik va turistik tushunchalarini <b>bilish kerak</b>;</li><li>- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo’lgan jixozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish tadbirlari, nazorat me’yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me’yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni</li></ul>

		<p>aniqlash <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muxofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayoxatni tashkil qilish va o'tkazish, unda qo'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashqulotlar o'tkazish, marshrut sxemalarini ishlash loyixalash <b>malakalariga ega bo'lishi kerak;</b></li> </ul>
71-85	Yaxshi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turizm xaqida umumiy tushunchalar;</li> <li>- turizmning paydo bo'lishi,</li> <li>- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'rni;</li> <li>- turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;</li> <li>- turizm O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalarini <b>bilish kerak;</b></li> <li>- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jixozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;</b></li> <li>- talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muxofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayoxatni tashkil qilish va o'tkazish, unda qo'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashqulotlar o'tkazish, marshrut sxemalarini ishlash loyixalash <b>malakalariga ega bo'lishi kerak;</b></li> </ul>
55-70	Qoniqarli	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turizm xaqida umumiy tushunchalar;</li> <li>- turizmning paydo bo'lishi,</li> <li>- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'rni;</li> <li>- turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;</li> <li>- turizm O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalarini <b>bilish kerak;</b></li> <li>- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari,</li> </ul>



		turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jixozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;</b>
0-54	Qoniqarsiz	Belgilangan talablarni umuman bajara olmasa, Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik, bilmaslik.

### Reyting jadvali.

Maksimal ball – 100 ball	Saralash – 55 ball
ON (oralik nazorat)-maks.20 b.	86-100 ball – «5» baho
JN (joriy nazorat)-maks.50 b.	71-85 ball – «4» baho
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.	55-70 ball – «3» baho
	0-54 ball – «2» baho

Maksimal ball – 100 b.	ON – 20 ball	JN – 50 ball	YN – 30 ball
86 – 100 = 5	17-20 = “5”	43-50 = “5”	26 – 30 = 5
71 – 85 = 4	14-16 = “4”	35-42 = “4”	21 – 25 = 4
55 – 70 = 3	11-13 = “3”	27-34 = “3”	17 – 20 = 3
Ma'ruza ON – 20 ball		Amaliy JN – 50 ball	
1. yozma 20 b		1. amaliy 50 b	
ON (oralik nazorat)-maks.20 b.			
JN (joriy nazorat)-maks.50 b.			
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.			
yakuniy nazoratgacha			
mak. ball – 70			
min. ball – 39			

Nazorat turi	Nazorat shakllari	Har bir nazorat uchun belgilangan maksimal ball	Nazoratlar soni	Nazorat shakllari bo'yicha belgilangan maks ball
Joriy nazorat (JN)	Amaliy darslar jarayonida	4	10	40
Jami		4	10	40
Oralik nazorat (ON)	1-yozma	30	1	30
jami		30	1	30
Yakuniy nazorat (YN)	1-yozma	30	1	30
<b>Jami</b>		<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

## Tarqatma materiallar

### Sayohatlarning qiyinchilik kategoriyalarini aniqlash belgilari

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

#### Marshrut varaqasi

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

Guruh \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ kishi

\_\_\_\_\_ marshrut bo'yicha (asosiy punktlar) \_\_\_\_\_

Dala sharoitida tunash yo'li bilan " " dan " " gacha

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

(famiya va ism)

Marshrut varaqasini beruvchi tashkilot \_\_\_\_\_

(mas'ul kishi F.I.O. va imzosi)

Muhr o'rni

" " \_\_\_\_\_

#### Yurish rejasi

Kunlar	Marshrut yo'llari	km	Yurish usullari	Ob'ektlar va ijtimoiy foydali
--------	-------------------	----	-----------------	-------------------------------

			ekskursiya	ishlar

Sayohat marshrutining sxemasi

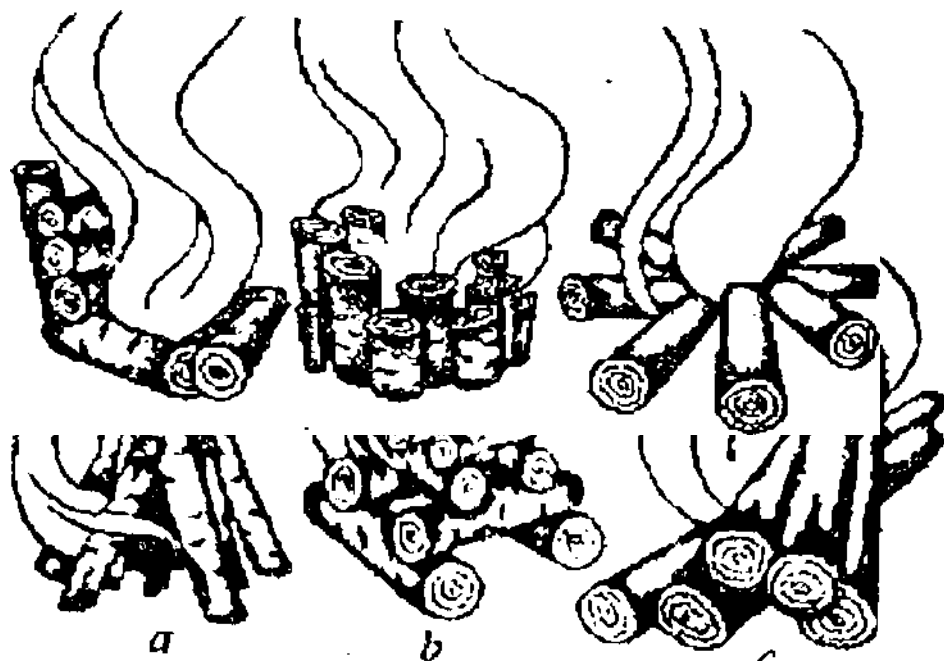


Marshrutda qilingan ijtimoiy-foydali ishlar

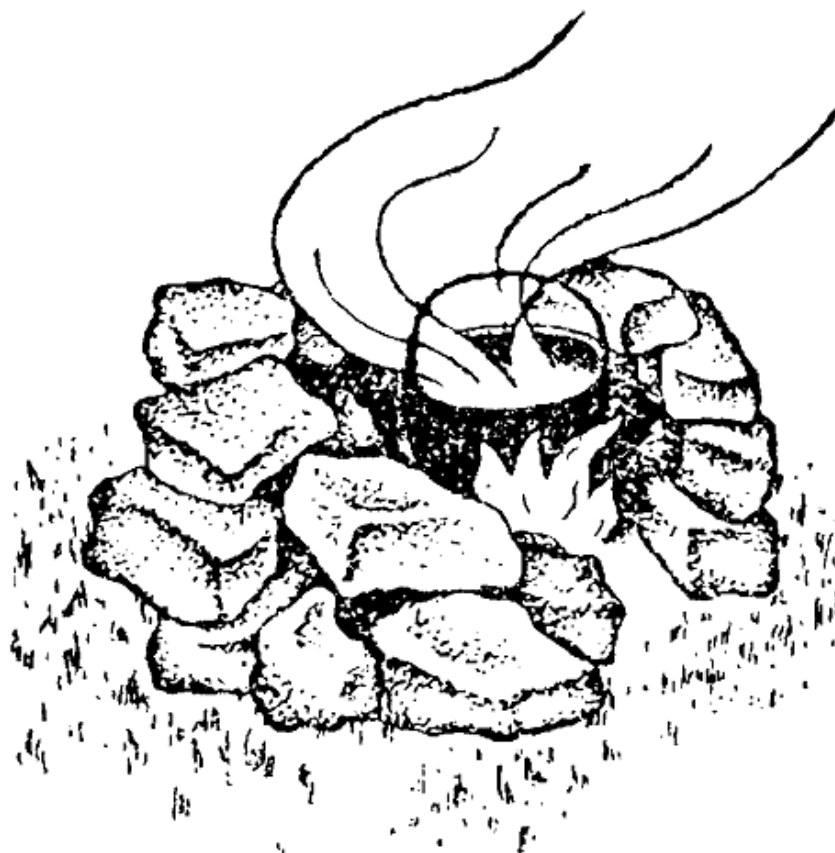
Guruh rahbari \_\_\_\_\_

Imzo \_\_\_\_\_

“ ” \_\_\_\_\_



**1-rasm. Gulxan turlari**  
a-shayla, b-quduq, s-taygalik.

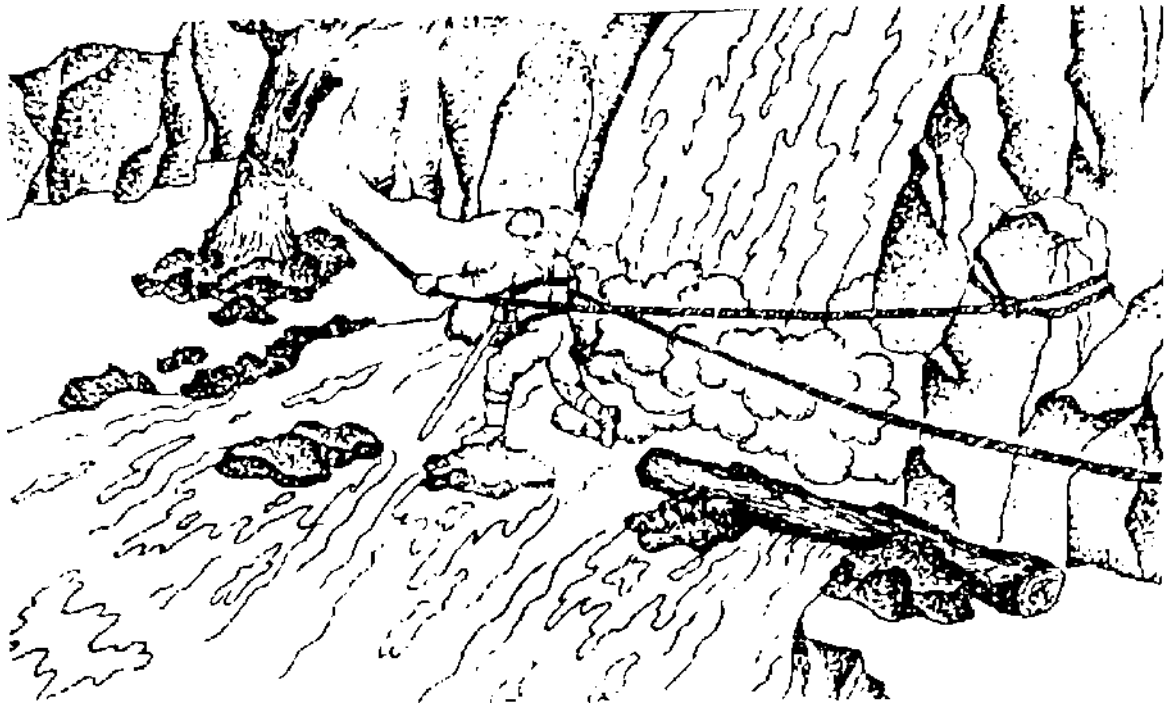


**2-rasm. Tog' sharoitidagi o'choq**

## Oziq-ovqatlar va ularning kaloriyalari

№	Oziq ovqatlar nomi	Hazm qilinuvchi moddalar soni (100 g ovqatda gramm hisobida)			Kaloriya- lar soni (100s ovqatda)
		Oqsil	Yog'lar	Uglevodlar	
24.	Dimlangan go'sht	25,0	12,8	0,5	223
25.	Dimlangan cho'chqa go'shti	13,4	27,8	0,4	315
26.	Quyultirilgan shakarli sut	7,1	8,6	54,9	334
27.	Shakarli qaymoq	8,1	18,5	46,6	396
28.	Quruq sut	27,1	24,6	25,8	480
29.	Qora non	4,7	0,8	39,2	187
30.	Bug'doy unidan qilingan qattiq non (suxari)	10,5	1,2	68,5	335
31.	Shakar	-	-	98,9	406
32.	Grechixa ushog'i (yormasi)	8,6	2,3	62,4	312
33.	Manna yormasi (oqshoq)	9,5	0,7	70,4	334
34.	Arra yormasi	6,3	1,2	66,2	310
35.	Suli yormasi	8,9	5,9	59,8	336
36.	So'k yormasi	8,2	2,2	63,8	316
37.	Guruch	6,4	0,8	72,0	330
38.	Makaron	9,6	2,1	71,2	338
39.	No'xat	15,2		49,3	286
40.	Yarim quritilgan kolbasa	14,5	31,1	-	349
41.	Quritilgan kolbasa	18,9	36,4	-	420
42.	Cho'chqa yog'i	1,8	78,6	-	739
43.	Sariyog'	0,5	79,3	0,5	
44.	Eritilgan yog'		94,1		875
45.	Pishloq	19,2	27,0	3,4	348
46.	Tuxum urpog'i (uni)	49,9	34,2		523

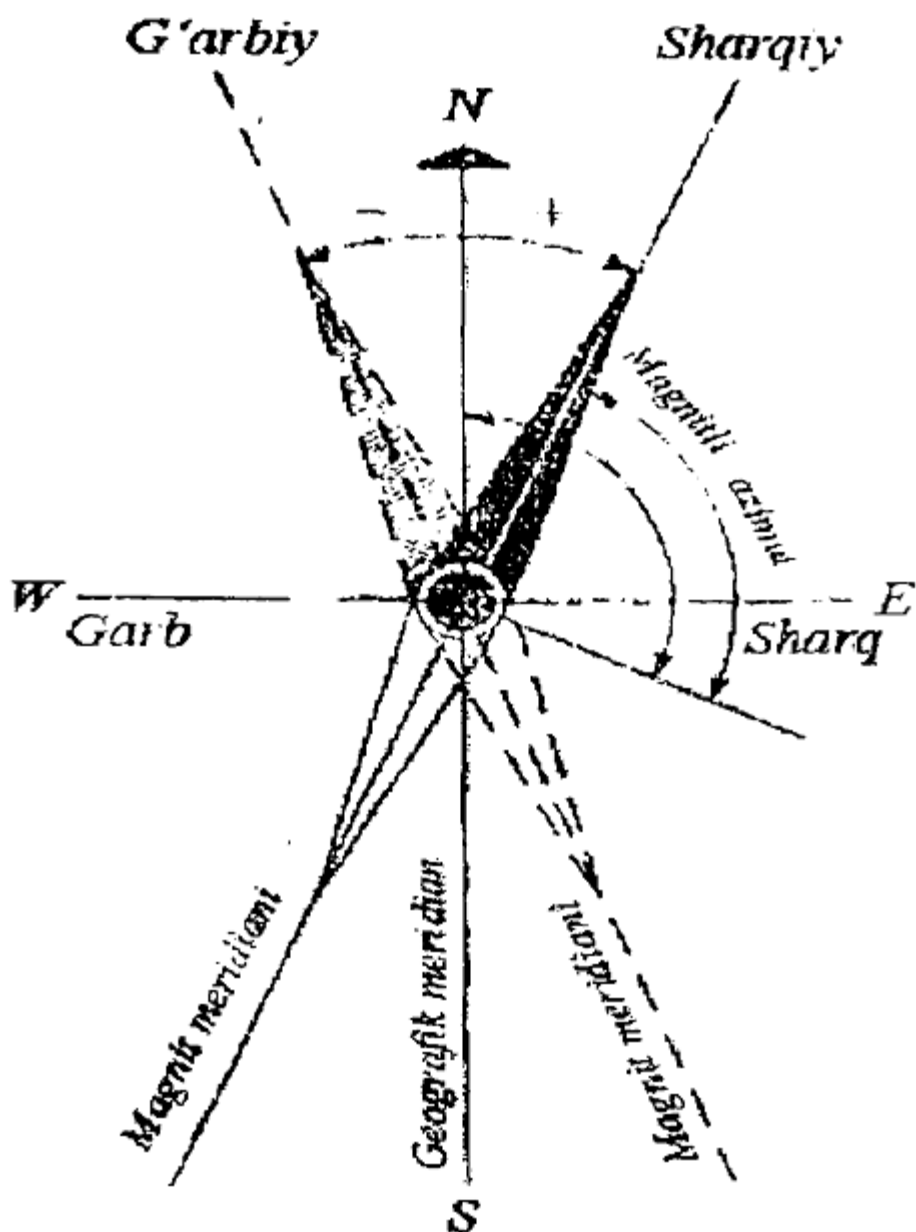
## Oldindagi kishining xavfsizligini ta'minlash



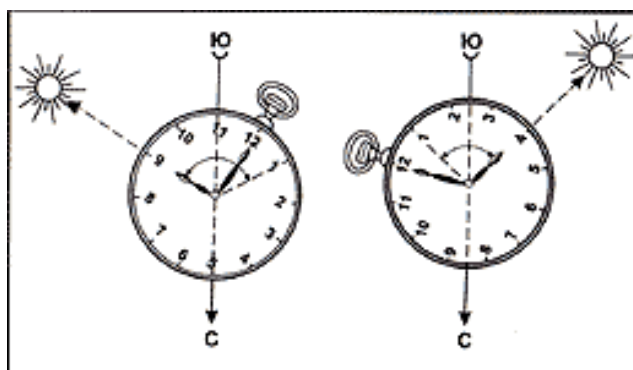
**9-rasm. Suvdagi toshlar ustidan o'tish**

1: A - A - chiziqlar kartada necha marta qisqartirilganini ko'rsatuvchi son.

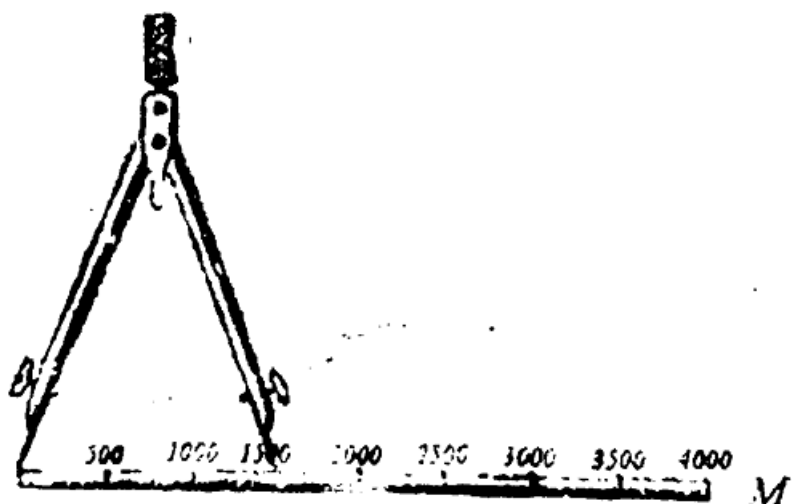
Misol. 1:50000, 1:100000, 1:250000, 1:1000000, 1:42000.



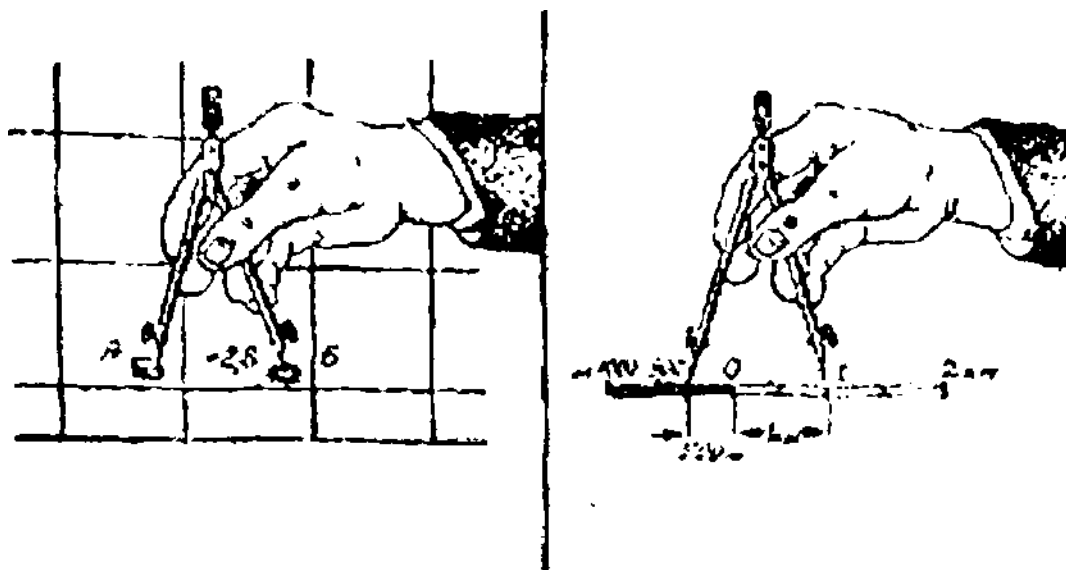
10-rasm. Magnit chizig'i va azimutning og'ishi.



11-rasm. Ufq tomonlarini soat va quyosh bo'yicha aniqlash usullari



12-rasm. Chiziqli masshtab



13-rasm. Sirkul yordamida kartaga qarab masofani o'lchash



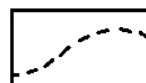


14-rasm. Ufq tomonlarni soat va quyosh bo'yicha aniqlash usullari

### Turizmda uchraydigan shartli belgilar

Tuproqli yo'llar belgisi	••••••••••
Shamol bilan ishlaydigan tegirmon belgisi	
Quduq belgisi	
O'rmonchi uyi	
Mevali bog'lar belgisi	
Qamishli joyi belgisi	
Buloq belgisi	
Uzumzor belgisi	
Meteorologik stantsiya belgisi	
Loyli vulqon belgisi	
Masjid belgisi	
Archazor belgisi	
Yodgorlik belgisi	
G'orga kirish belgisi	
Quyidagi rasmlardan tepalik belgisi	

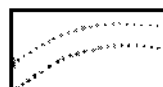
Piyoda yurish so'qmoq belgisi



Tik qoya belgisi



Qishda yuriladigan belgi



Qumtepalar belgisi



Ko'prik belgisi



Kechib o'tish belgisi



Kemalar to'xtash joyini belgisi



Katta avtomobil yo'li belgisi



Shamol tegirmon belgisi



O'tish mumkin bo'lmagan joy belgisi



Buloq belgisi



Trubasiz zavod fabrika belgisi



Trubali zavod fabrika belgisi



Elektrstantsiya belgisi



Dala va o'rmon yo'llari belgisi



Jarliklar belgisi



Katta va eski chuqurliklar belgisi



Muzlik va tog' jinsli tepaliklar belgisi



Aralash o'rmon belgisi



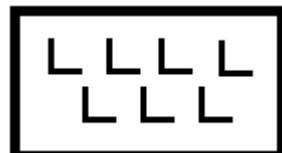
Ninabargli o'rmon belgisi



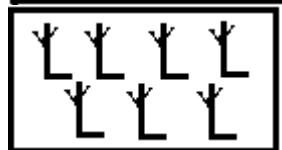
Keng bargli o'rmon belgisi belgisi



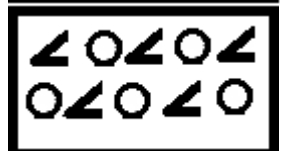
Kesilgan o'rmon belgisi



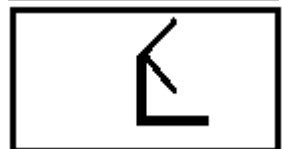
Yongan o'rmon belgisi



Shamoldan yiqilgan o'rmon belgisi



Yo'l ko'rsatkichlar belgisi



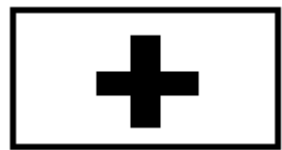
Trigonometrik belgisi



Suv tegirmon belgisi



Tibbiy bo'lim belgisi



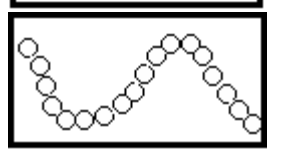
Chamalab topish uchun aloxida daraxt belgisi

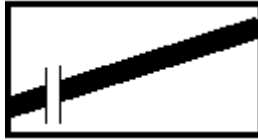

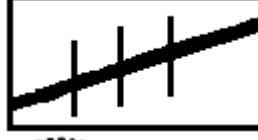


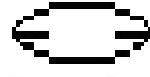
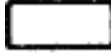
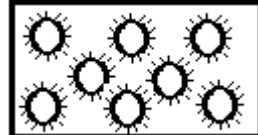


O'tloqlar belgisi



O'tli to'siqlar belgisi



Ikki tomonlama temir yo'llar belgisi	
Bir tomonlama temir yo'llar belgisi	
Tor izli temir yo'llar belgisi	
Torf qazib olish joyi belgisi	
Tosh terilmagan yo'l belgisi	
Pastlik (chunqirlik) belgisi belgisi	
O'tloqlar belgisi	
O'tli to'siqlar belgisi	

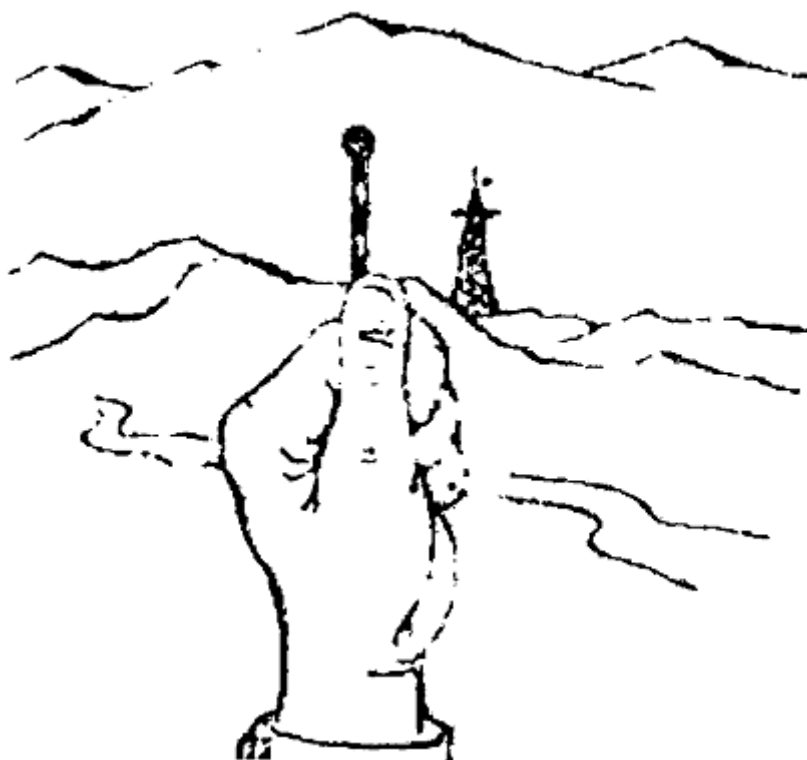
**Uch qadamni metrga aylantirish (S.V. Obruchev usuli)**

Egilish burchagi, gradus	Uch qadam sonlari							
	100	200	300	400	500	600	700	800
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	1140	1360	1596	1824
Chiqish 10	185	370	555	740	925	1110	1295	1480
Chiqish 20	148	296	444	592	740	888	1026	1184
Chiqish 30	1 12	224	336	448	560	672	784	896

Varmoq uzunligi - gugurt cho'pi chizig'i 0,60 0,04

Rarmoq oralig'i ustun balandligi X 6,0

$$X = \frac{0,60 \times 6,0}{0,04} = 900$$



### 18-rasm. Oraliqni gugurt cho'pi bilan o'lchash

Turistik sayohatlar jarayonida gurlu sabablarga ko'ry dorlar zurrityatlign uchraydi. Shuning uchui turistlar guruxlardagn kutichalarda quyidashi dorilar bulishi shart.

20. Hidrokortizon mazi 15g 2 tyub.
21. Betiol svechasn 10 dona.
22. Yashil brilliant 50g
23. Analgin (0,5 tab) 10 dona
24. Amidopirin (0,5 tab) 10 dona
25. Dedalon (tab) 10 dona
26. Enteroseptol (tab) 20 dona

27. No - shla (tab) 20 dona
  28. dimedrol (0,05 tab) 10 dona
  29. Sul'falen (0,02 tab) 20 dona
  30. Shpirts metall idishga solingan (5ml) 1 dona
  31. Shpirts ninalari (turln xajmda) 6 dona
  32. Pipetkalar 2 dona
  33. Bintlar 14x7 2 dona
  34. Bintlar 10x5 3 dona
  35. Bintlar 7x5 3 dona
  36. Paxta -doka paketlar 15x5,30x8 8 dona
  37. Bakteriyalarga arshi plastirlar 1 korobka
  38. Kompreslash paxatsi 150g
- “Dorilar kutichasining” umumiy ogirligi 1,5 - 2 kg bo'ladi.

## MUSTAHKAMLASH UCHUN TESTLAR

**1. Qaysi shaxslar birinchi sayyoh xisoblanadi?**

- a) Tarix otasi Gerodot.
- b) Aleksandr Makidonskiy.
- c) Demokrit.
- d) Aristotel.

**2. Turistik sayohat bo'lib biror ob'ektni tahlil etadi, bu qanday sayohat turi?**

- a) Ekspiditsiya turi
- b) Agitatsiya-propoganda turi.
- c) Oddiy sayr.
- d) Sport paxodi.

**3. Keng ommaga qulay bo'lgan turizm turini aniqlang?**

- a) Sayr qilish.
- b) Ekskursiya.
- c) Paxodlar.
- d) Sport paxodlari.

**4. Yirik ijtimoiy-siyosiy yoki sport anjumanlariga ta'luqli turizm turini aniqlang?**

- a) Targ'ibot paxodlari
- b) Xavaskorlik sayohatlari.
- c) Ekskursiya.
- d) Sayr qilish.

**5. Tog' turizmi qanday turizm turiga kiradi?**

- a) Piyda yurish.
- b) Ekskursiya qilish.
- c) Sayr qilish.
- d) Sayr va piyda yurish turiga.

**6. Turizm so'zi qaysi tilga mansub?**

- a) Lotin.
- b) Frantsuzcha
- c) Ruscha.
- d) Ingiliz.

**7. Piyoda yurish sayohatini tashkil etish bosqichlari necha bo'limdan iborat bo'ladi?**

- a) 2 bo'limdan.
- b) 5 bo'limdan.
- c) 4 bo'limdan.
- d) 3 bo'limdan.

**8. Sayohat davomida yo'lda yurish tezligini kim belgilaydi?**

- a) Poxod raxbari.
- b) Yordamchisi.
- c) Guruhlar raxbari.
- d) Marshrutda ko'rsatilgan vaqt ko'rsatkichi.

9. **Yo'lda qiyinchiliklar kam bo'lgan joyda necha km.da dam beriladi?**
- a) 5 – 6 km.
  - b) 10 km.
  - c) 7 – 8 km.
  - d) SHaroitga qarab.
10. **Balandlikdan sayyohlar kandy harakatda tushish tavsiya etiladi?**
- a) Ilon izi shaklida.
  - b) Qiyalab.
  - c) Yon tomon bilan.
  - d) To'g'ri harakatda.
11. **Oromgohlarda ko'p kunlik sayohat necha kun bo'ladi?**
- a) 6 – 8 kun.
  - b) 2 – 3 kun.
  - c) 1 – 2 kun.
  - d) 7 – 8 kun.
12. **Sayohatda turistik turmush tadbirlari deganda nima tushunasiz?**
- a) Sayohat davomida hayotiy zarurat uchun qo'llaniladigan barcha extiyojlar.
  - b) Sayohat davomida dam olish uchun harakat qilinadigan tadbirlar.
  - c) Ovqatlanish uchun harakat qilinadigan tadbirlar.
  - d) Turistik sayohatlarni tashkil etish uchun tuzilgan tadbirlar.
13. **CHodirlar joylashtirish va o'rnatish kimning buyrug'i bilan o'rnatiladi?**
- a) Guruh raxbari yoki uning ko'rsatmasi bilan bajariladi.
  - b) Guruh yordamchisi ko'rsatmasi bilan.
  - c) Guruh sardori.
  - d) O'zlarining idroki yordamida.
14. **Olov yoqishning nodya usulida joy qanday taxlanadi?**
- a) Yer ozroq kavlanadi va bir tomoni pana qilinib, o'tinlar taxlanadi.
  - b) Yer ozroq kavlanadi va o'tinlar taxlanadi.
  - c) Yer kavlanib, uch tomoni o'raladi va o'tin taxlanadi.
  - d) Yer kavlanib, to'rt tomoni o'raladi.
15. **Sayohatda navbatchilar necha soatda almashtiriladi?**
- a) 1 – 2 soatda.
  - b) 1 – 3 soatda
  - c) 2 – 3 soatda.
  - d) Xar 1 soatda.
16. **Katta sayohatlarda bir kunlik non miqdori qancha bo'ladi?**
- a) 400 – 600 gr.
  - b) 500 – 600 gr.
  - c) 500 – 800 gr.
  - d) 300 – 400 gr.
17. **Sayohat davomida kuyib qolgan a'zoni necha minut sovuq suvga solib turish tavsiya etiladi?**
- a) 10 – 15 min.
  - b) 10 – 20 min.



c) 15 – 20 min.

d) 5 – 15 min.

**18. Arteriya qon tomirlaridan qon ketganda qanday birinchi tibbiy yordam ko'rsatiladi?**

a) Arteriya qon tomirining yuqori qismi bosilib, jigut bilan bog'lanadi.

b) Jigut bilan tezda bog'lanadi.

c) Tezda yaqin oradagi meditsina bo'limiga olib boriladi.

d) Arteriya qon tomirini yuqori qismini qo'l bilan bosib turadi.

**19. Oshqozon zaxarlanganda uni qanday tozalanadi?**

a) Iliq suvga soda solinib qayt qilguncha iste'mol qilinadi.

b) Tezda yaqin oradagi meditsina bo'limiga olib boriladi.

c) Xech narsa ichmaslik tavsiya etiladi.

d) Qo'l tiqib, qayt qilinadi.

**20. SHikastlangan kishini olib yurish yo'llari necha xil bo'ladi?**

a) 4 xil.

b) 5 xil.

c) 3 xil.

d) 2 xil.

**21. Meterologik kuzatishlar deganda nimani tushunasiz?**

a) Ob-havoni kuzatishlar.

b) Yer qimirlashi.

c) Suv toshqini.

d) Ko'chkilarni.

**22. Yoz paytida tunning buzilishligi qanday kuzatiladi?**

a) Osmon bulitli bo'lib, shamol pasaysa.

b) Osmon bulitli bo'lib, shamol kuchaysa.

c) Osmon tiniqlashib, shamol kuchaysa.

d) Osmoda yulduz bo'lib, shamol kuchaysa.

**23. Topografik kuzatishning eng qulay turi?**

a) Marshrutni rasmga olish yoki sxemaga tushurishdir.

b) Marshrutni chizib olish.

c) Ob'ektni vedioga olish.

d) Ob'ektni qadamlab o'lchash.

**24. "Karabin" sayyohlarning qanday moslamasi**

a) Ikki arqonni birlashtiruvchi moslama

b) Metal uchi bor yog'och moslama

c) CHodirning maxsus xaltasi

d) Toshni o'yadigan moslama

**25. 30 gradus darajali qiyaliklarga qanday usulda chiqish mumkin?**

a) Archasimon tarzda

b) Ilon izi xolda

c) Zinasimon xolda

d) Yonboshlab

**26. Avvaldan belgilangan va faqat maxsus ishlangan marshrutlar orqali uyushtiriladigan safarlar qanday nomlanadi?**

- a) Rejali safarlar
- b) Ekskursiya
- c) Eskpeditiya
- d) Turizm

**27. Daryo va ko'llarni qanday usulda kuzatiladi?**

- a) Hidrologik
- b) Topografik
- c) Geomorfologik
- d) Geologik

**28. Yer va uning tuzilishini qog'ozga rejali ravishda aks ettirish nima deyiladi**

- a) Topografiya
- b) Grafika
- c) Geografiya
- d) Geologiya

**29. Ilon zaxri qonga qanday ta'sir ko'rsatadi**

- a) Qonni suyultiradi
- b) Qonni quyultiradi
- c) Qonga ta'siri yo'q
- d) Xammasi

**30. Kichik shoxlarni kvadrat shaklida oralarini ochib ustma-ust qo'yish gulxan yoqishning qanday usuli?**

- a) Quduq usuli
- b) Kapa usuli
- c) Taygalik usuli
- d) Nodya usuli

## Nazorat savolnomalari

### Oraliq nazorat uchun savollar.

1. Turizm turlarini klassifikatsiyasi.
2. Bolalar jamoalarida turizmni tashkil qilish.
3. Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi.
4. Kasb-hunar kollejlarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
5. Piyoda yurish turizm.
6. Akademik litseylarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
7. Umumta'lim maktablarda turizmni ahamiyati.
8. Umumta'lim maktablarda o'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar.
9. Akademik litseylarda turizmni ahamiyati.
10. Kasb-hunar kollejlarda turizmni ahamiyati.
11. Turizm fanining maqsadi va vazifalari.
12. Turistlar gigienasiga rioya qilishning ahamiyati.
13. Turizmning taktik vazifalari.
14. Sayoxatlar uchun jamoa jixozlari.
15. Turizm poxodlarida (1 kunlik) birinchi tibbiy yordam.
16. Turizmni tashkil qilishda marshrut sxemasining ahamiyati.
17. Turizm fani ilmiy fan sifatida turgan o'rni.
18. Turizmning ta'limiy, tarbiyaviy hamda sog'loshlashtirish ahamiyati.
19. Turizm fani o'quv fan sifatida tutgan o'rni.
20. Turizmning texnik va taktik tushunchalari.
21. Turizm taktikasiga umumiy tushuncha va amaliyotda tutgan o'rni.
22. Sayoxatlar uchun shaxsiy jixozlar.
23. Turizm oziq-ovqat va uning ahamiyati.
24. Poxod kundaligini yuritishning ahamiyati.
25. Bir kunlik sayoxatlarda oziq-ovqat miqdori qancha bo'lish lozim.
26. Poxodni tashkil qilish va o'tkazishda rag'batlantirish va jazolash.
27. Yo'lda yurish qoidalari.
28. Turizm elementlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va uning ahamiyati.
29. Poxodlar (sayoxatlar) uchun shaxsiy turistik jixozlar tartibi.
30. Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar.

### Yakuniy nazorat uchun savollar

1. Poxodlarni (sayoxatlarni) tashkil qilish va uni yakunlashda o'kuvchining roli.
  1. Poxodlarni (sayoxatlarda) o'lkashunoslik va kuzatish (meteorologik, tipografik, geologik, gidrologik, botanik, va zoologik, fenologik).
  2. Poxodlarga tayyorlanish.
  3. Kartaga tushirilgan shartli belgilar va ularning ahamiyati.
  4. Turistlar gigienasi.
  5. Joylarni jamalab topish usullari.
  6. Turistlarni jismoniy jixatdan tayyorlash.
  7. Turistlarning topografik tayyorgarligi.
  8. Turizm fanining asosiy vazifalari.

9. Poxodlarda “Dorilar qutichasi”ning ahamiyati.
10. Turistik sayoxatlarning qanday shakllari (formalari) mavjud.
11. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish.
12. Turizmning texnik vazifalari.
13. Tibbiy ko’rik va shifokor nazorati.
14. Turizm xaqida tushunchalar va ularning paydo bo’lishi.
15. Sayoxatlarda turistik turmush tadbirlari.
16. Sobiq itiffoq yillarida turizmning rivojlanishi.
17. Piyoda yurish sayoxatini tashkil qilish va o’tkazish.
18. Xozirgi davrda turizmning holati o’kuv muassasalarida olib borilayotgan ishlar.
19. Jismoniy tarbiya jamoalarida turizm sektsiya ishlarini dasturi va uning ahamiyati.
20. Mustaqillik yillarida turizmning rivojlanishi.
21. Turistik tashkilotchilar va turistlarni tayyorlar o’kuv rejasini tuzish.
22. O’tkan ajdotlarimizning turizmga qo’shgan xissalari.
23. Yozgi dam olish lagerlarda turizm shakllaridan foydalanish.
24. Turizmning tarbiyaviy ahamiyati.
25. Kasb-hunar kollejlarda turizm to’garagi va tsiklarini tashkil qilish.
26. Turizmni ta’limiy ahamiyati.
27. Akademik litseylarda turistik to’garakni va tsiklarda tashkil qilish.
28. Turizmni sog’lomlashtrish ahamiyati
29. Umumta’lim maktablarda turistik to’garaklarni tashkil qilish

## Baholash mezonlari

Talabaning “Turizm va uni o’qitish metodikasi” fani bo’yicha bilim, ko’nikma va malakalarini baholashda quyidagi mezonlarga asoslaniladi.

<b>Ball</b>	<b>Baho</b>	<b>Bakalavrning bilim darajasi</b>
86-100	A’lo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turizm xaqida umumiy tushunchalar;</li> <li>- turizmning paydo bo’lishi,</li> <li>- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o’rni;</li> <li>- turizmning me’yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;</li> <li>- turizmda texnika va taktika;</li> <li>- turizmda O’zbekiston Respublikasida o’lkashunoslik va turistik tushunchalarini <b>bilish kerak</b>;</li> <li>- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik paxodlarni tashkil qilish, turistik paxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo’lgan jixozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish tadbirlari, nazorat me’yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me’yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash <b>ko’nikmalariga ega bo’lishi kerak</b>;</li> <li>- talaba o’lkani o’rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko’satish, tabiatni muxofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o’rganish. Bir kunlik (ko’p kunlik) turistik sayoxatni tashkil qilish va o’tkazish, unda qo’rsatilgan masofani piyoda yurib o’tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashqulotlar o’tkazish, marshrut sxemalarini ishlash loyixalash <b>malakalariga ega bo’lishi kerak</b>;</li> </ul>
71-85	Yaxshi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turizm xaqida umumiy tushunchalar;</li> <li>- turizmning paydo bo’lishi,</li> <li>- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o’rni;</li> <li>- turizmning me’yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;</li> <li>- turizmda O’zbekiston Respublikasida o’lkashunoslik va turistik tushunchalarini <b>bilish kerak</b>;</li> <li>- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik paxodlarni tashkil qilish, turistik paxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo’lgan jixozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko’rsatish</li> </ul>

		tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;</b> - talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muxofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayoxatni tashkil qilish va o'tkazish, unda qo'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashqulotlar o'tkazish, marshrut sxemalarini ishlash loyixalash <b>malakalariga ega bo'lishi kerak;</b>
55-70	Qoniqarli	- turizm xaqida umumiy tushunchalar; - turizmning paydo bo'lishi, - jismoniy tarbiya tizimida turizmning moxiyati va o'rni; - turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi; - turizm O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalarini <b>bilish kerak;</b> - talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tabdilarni tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jixozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar qamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;</b>
0-54	Qoniqarsiz	Belgilangan talablarni umuman bajara olmasa, Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik, bilmaslik.

### Reyting jadvali.

Maksimal ball – 100 ball	Saralash – 55 ball
ON (oraliq nazorat)-maks.20 b.	86-100 ball – «5» baho
JN (joriy nazorat)-maks.50 b.	71-85 ball – «4» baho
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.	55-70 ball – «3» baho
	0-54 ball – «2» baho

Maksimal ball – 100 b.	ON – 20 ball	JN – 50 ball	YN – 30 ball
86 – 100 = 5	17-20 = “5”	43-50 = “5”	26 – 30 = 5
71 – 85 = 4	14-16 = “4”	35-42 = “4”	21 – 25 = 4
55 – 70 = 3	11-13 = “3”	27-34 = “3”	17 – 20 = 3
Ma'ruza ON – 20 ball		Amaliy JN – 50 ball	
1. yozma 20 b		1. amaliy 50 b	

ON (oralik nazorat)-maks.20 b.	
JN (joriy nazorat)-maks.50 b.	
YN (yakuniy nazorat)-maks.30 b.	
yakuniy nazoratgacha	
mak. ball – 70	
min. ball – 39	

<b>Nazorat turi</b>	<b>Nazorat shakllari</b>	<b>Har bir nazorat uchun belgilangan maksimal ball</b>	<b>Nazoratlar soni</b>	<b>Nazorat shakllari bo'yicha belgilangan maks ball</b>
Joriy nazorat (JN)	Amaliy darslar jarayonida	4	10	40
Jami		4	10	40
Oraliq nazorat (ON)	1-yozma	30	1	30
jami		30	1	30
Yakuniy nazorat (YN)	1-yozma	30	1	30
<b>Jami</b>		<b>100</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

