ӨЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚ ТӘЛИМ МИНИСТРЛИГИ

Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик
педагогикалық институты

Дене мәденияты факультети

5141900- Дене мәденияты қәнийгелиги

Тема: Улыўма билим бериў оқыў орынларында үлке-таныў саяхатларын турақлы шөлкемлестириў илажлары

КУРС ЖУМЫСЫ

Орынлаған: Ж.Мамутов

Қабыллаған: Ж.Мырзамуратов

НӨКИС-2014 жыл

Мектеп оқыўшылары менен туристлик саяхатларды шөлкемлестириў ҳәм өткериў усыллары.

Ж О Б А

1. Кирисиў.

2. Туризм ҳаққында түсиник.

3. Улыўма тәлим мектеплерде туристлик жумыслар мөлшерлери ҳәм оны өткериў усыллары.

4. Жуўмақлаў.

5. Әдебиятлар.

К И Р И С И Ў

Инсаният ҳәм миллет ушын улыўма болған руўхый байлық, үрп-әдет ҳәм қәдириятлар, түрли мәресимлер, жасаў тәризи, мийнет жолы, жас балалардың әпиўайы ойынлардан тартып, халық сейиллери, түрли беллесиўлер ҳәм байрам-лары, халықтың фейли, жасаў тәризи, арзыў тилеклери, тарийхый дереклери есапланады. Бизге мийрас болған халық сейиллери, саяхатлар, миллий халық ойынларымыз ҳәм спорт түрлеримиз ғәрезсизлик арқалы күнделик өмиримизден кең орын алды.

Ең қуўанышлысы - бул тараўға ғәрезсиз ўатанымыздың президенти үлкен итибар берип келмекте.

Уллы бабаларымыз Гөруғлы ҳәм Алпамыс, Амир Темир ҳәм Пахлавон Махмуд, Ерназар Алакөз ҳәм Сапалақ палўанлардың мүнәсип даўам еттириўшилерин тәрбиялаўда ҳәм камалға жетилисиўинде миллий ойынлар, саяхатлар ҳәм беллесиўлер күш-қуўат береди.

Бизлердиң ата-бабаларымыз әзелден шаққан, мерген, ат спорты, гүрес түсиў, қол урысы, ылақ шабыў, шабандозлық, шахмат-шашка ҳ.т.б. спорт түрлери қәдимнен белгили болған ҳәм оларға айрықша итибар берилген. Спорттың ҳәр қыйлы түрлери бойынша сейиллер өткерген.

Миллий спорт түрлери ҳәм де ҳәр қыйлы саяхат ҳәм миллий ҳәрекетли ойынларды ҳәм оларды ата-бабаларымыздың бай мийрасы ҳәм өлмес үрп-әдетлерин жас әўлад қәлбине сиңдириў, ҳәзирги күндеги бул тараў қәнийлериниң алдына қойылған баслы ўазыйпасы болып есапланады.

Жаслардың күнделикли мәдений турмысында туризм (саяхат) жүдә үлкен тәрбиялық әҳмийетке ийе.

Тәбияттың гөззаллығында қыдырыў, таўларға саяхат етиў, сулыў жерлерде тойып шаршағанды шығарыў, тарийхый ҳәм мәдений естеликлер сырларын үйрениў, инсанға заўық - шаўық етип ғана қоймастан, саламатлылықты жақсылаў, физикалық жақтан раўажландырыў, руўхый әлемин байытыў, дүнья қарасын кеңейтиўге хызмет қылады.

Бизиң Өзбекстан Республикамызда кеўил ашар, денеге рәҳәт бериўши саяхат орынлары көп. Әсиресе, тарийхы естеликлер, сыйқырлы таўлар ҳәм булақлар, ден саўлыққа керекли шөплерге бай орынлар, талабалардың ҳәм оқыўшылардың физикалық раўажланыўында үлкемиз тарийхын үйрениўлеринде табылмас байлық болып есапланады.

Ғәрезсизлигимиздиң бул қысқа дәўири ишинде республикамыздағы тарийхый орынлар, мәдений естеликлер жергиликли халықтың дүнья жүзиндеги көп ғана қәнийгелердиң ҳәм саяхатшылардың қызығыўшылығын асырды.

Самарқанд, Бухара, Хийўа, Шаҳрисабз қалаларындағы тарийхый - археологик естеликлер, Ташкент, Термиз ҳәм Ферғана водийсында зыярат орынлары, шет еллерден келген саяхатшылар итибарына түсип, әйиемги «Жипек жолы»нда жайласқан тарийхый қалаларымыз бенен қызығып атырғанлар саны жылдан-жылға көбеймекте.

Өз нәўбетинде Республикамыз пухараларына шығыс ҳәм батыс мәмлекетлерине туристлик саяхатларға барыўлары ушын кең жол ашылғанлығының бүгинги күнде гүўасы болмақдамыз.

Өзбекстан Республикасы Ўәзирлер мекемеси усыны нәзерде тутып, «Өзбек туризм миллий компаниясын дүзиў ҳаққында»ғы арнаўлы қарар қабыл етти. Усы қарар тийкарында Самарқандта саяхат институты ашылды.

Барлық ўәлаятларда ҳәм қалаларда саяхат жумысларын шөлкемлестириў менен байланыслы болған арнаўлы бөлимлер, жәмийетлик орайлар, саяхат клублары жумыс ислемекте.

Жаңа ислеп шығылған Алпамыс ҳәм Баршынай тест сынақлары туризм (саяхат) түрлери дене тәрбия пәниниң ажыралмас бөлими есапланады.

Улыўма тәлим мектеплерде, лицей интернатларда, академик-лицейлерде ҳәм колледж оқыўшыларының ең қызықарлы шуғылланыўларының бири болып қалды.

Туризм Алпамыс ҳәм Баршынай тест сынақларында, бир түр болып, өзиниң ҳәмме дәрежелери, талаплары ҳәм түрли формалары менен ҳәмме жастағы адамлар шуғылланыўлары ушын қолайлы болып есапланады.

Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримов Олий Мәжилистиң I-шақырық I сессиясында «Өзбекстанның сиясий ҳәм экономикалық раўажланыўының тийкарғы принциплери» атамасында сөзлеген баянатында мыналарды атап өтеди:

Биз саламат әўладты тәрбиялап, өсириўимиз лазым. Саламат адам ҳаққында сөйлегенимизде, биз тек ғана физикалық жақтан шыныққан, бәлким руўхый жақтан жетик, ең жақсы улыўма инсаный қәдириятлар руўхында тәрбияланған шахсты нәзерде тутамыз.

Туризм ҳаққында түсиник.

Туризм саяхат ўақтында «түр» (белги) орнатыў деген мәнисти аңлатады.

Таў ҳәм узақ аралықларға саяхат қылыў, ақырғы мәнзилген белги қойып келиў ямаса бийикликке шыққанлықты билдириў ушын бир белги (жазыў, бюст, ескерткиш ҳ.т.б.) қойыўды аңланатады. Саяхат, дем алыў үлкени үйрениў инсан организмин ҳәр тәреплеме шынықтырады.

Инсаният пайда болғаннан берли тарийхый раўажланыўында саяхат қаншелли әҳмийетке ийе екенлиги ҳәммемизге мәлим. Усындай екен, саяхаттың қәсийетлери ҳәмде раўажланыў басқыншы менен туристлер, ҳәўескерлер, ата-аналар, әсиресе болажақ қәнийге оқыўшы жасларды таныстырыў, пәнниң тийкарғы мақсетлеринен есапланады.

Бир қатар алымлар П.С.Пасеченный., В.Т.Фадеев (1980), Б.П.Моргунов (1978), И.П.Милановлар (1969), туризмниң инсан өмиринде, әсресе семья турмыс шараяты ҳәм мәденияты физикалық жақтан камалға жетисиўинде тийкарғы қураллардан екенлигин ҳәр тәреплеме үйренип бул ҳаққында өзлериниң пикирлерин билдирген.

Олардың атап өтиўине, эрамыздың алдыңғы VI әсирлеринде мәмлекетлер, халықлар ортасында саўда ҳәм мәдений байланысларды әмелге асырыўында саяхатшылар арқалы әмелге асырылғанлығы буның айқын дәлили болып табылады.

Әйиемги ата-бабаларымыздың дәрья, көл бойларында сейил қылыў, таў бийикликлерине шығыў ҳәм аң аўлаўшылық пенен шуғылланыўлары тарийхый жазбаларда, сондай ақ халық аўыз еки мийнетлеринде кең ҳәр тәреплеме жаратылған. Булар «Алпамыс», «Қырық қыз», «Едиге» сыяқлы жүдә көп дәстанларда айтылғанлығы бизге мәлим.

Туризм Орта Азияда ҳәм ертеректен белгили болған. Бул орында Захириддин Муҳаммед Бобур өзиниң «Бобурнома» шығармаларында өз әскерлери менен атта мәңги муз үлкеси Хиндиқуш таўларынан Ҳиндистанға асып өткенлиги ҳәм аң аўлап, шаршағанлығын шығарғанлығы тарийхый екенлигин дәлиллейди.

Қәдимги ата-бабаларымыз аң аўлаў жолы менен үлкен саяхатлар қылғанлар, таў ҳәм дәрья жолларын үйренгенлер, жасларды қорықпас батыр, шыдамлы ҳәм шаққан қылып тәрбиялаўда әне усындай қураллардан орынлы пайдаланған. Бул арқалы саяхат етиў туризм раўажланып, ҳәзирги туризмниң жүзеге келиўинде негизги тийкары есапланған.

Улыўма тәлим мектеплеринде туристлик жумыслар мөлшерлери ҳәм оны өткериў усыллары

Мәмлекетимиз Ғәрезсизликке ерискеннен соңғы қысқа жыллар ишинде руўхыйлық ағартыўшылық тәрбияның тийкарғы қуралларынан бири болған туризмниң ҳәмме түрлерин және де раўажландырыў ҳаққында Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң 1999 жыл 27 майда қабыл етилген: «Өзбекстанда дене тәрбия ҳәм спортты және де раўажландырыў туўрысында»ғы тарийхый қарары саяхат түрлерин және де раўажландырыўда әҳмийетли роль атқармақта.

Мектеп жасындағы оқыўшылардың физикалық жасындағы туристлик саяхат нормалары ҳәм мазмуны, үлкен жастағы адамлар туризминен ҳәр тәреплеме айырылп турады.

Оқыўшылар поход ҳәм экскурсияларда жанажан ўатанымызды, өзлери жасап турған жерлердиң тәбиятын үйренип, олар менен танысып ғана қоймастан, бәлким олардың тарийхын үйрениў, саяхат ўақтында топлаған материалларды мектеп музейлери, пән кабинетлерин байытыўға имканият береди.

Саяхат ўақтында топланған ҳәр қыйлы материаллар оқыўшылардың тарийх, география, биология, әдебият, физика ҳәм басқа пәнлер бойынша оқыў материалларын пухта өзлестириўлерине үлкен жәрдем береди.

Ҳәзир Республикамыздағы ҳәмме улыўма тәлим бериўши мектеплери, лицей-интернатлары, академик-лицей, колледжлары орта арнаўлы ҳәм жоқары оқыў орынларында саяхат түрлериниң ҳәмме түрлерине тартыў бойынша айрықша итибар берилмекте.

Оқыўшылардың туристлик саяхатларының ҳәмме түрлеринде үлкетаныў жумысларын үйрениў ислерин алып барыў көзде тутылады. Бул ислердиң мазмуны ҳәм көлеми саяхат өткерилетуғын ўәлаятлар, районлар ямаса жергиликли жерлердиң шараятына, алдыннан қойылған ўазыйпаларына байланыслы болады.

Сол себепли үлкетаныў ислериниң тийкарғы объекти ислеп шығарыў кәрханалары, ислеп шығарыў қураллары, ҳәзирги заман ислеп шығарыў техникалары, таў, тоғайлар, түрли естеликлер ҳәм басқалар есапланады.

Оқыўшыларда үлкетаныў ислер дәўиринде таў қырларының географик тәбийий дүзилислерин жазыў, сызыў, тәбияттың, ҳайўанат ҳәм өсимлик дүньясын сәўлелендириўши көп жеке ислер алып барыўларын талап қылады.

Саяхатлар маршрутаны дурыс таңлаў оқыўшыларда келешекте саяхат етиўге қызығыўшылықларын және де арттырады. Сол себепли саяхатқа таярланыўда сол жерди жақсы үйрениў, яғный белгили әдебиятлар, илимий мақалалар, усы жердеги музей, тарийхый естеликлерди үйрениў үлкен әҳмийетке ийе.

Ислеп шығарыўдың барлық тармақларындағы мийнет алдыңғыларының ис усыллары, мийнеттеги жеңислериниң сырларын анықлаў, оқыўшыларда мийнет етиўге қызығыўшылығын ҳәм өз нәўбетинде адамларға болған ҳүрметин асырыўға алып келеди.

Оқыўшыларға саяхат дәўиринде урыс қатнасыўшылары, мийнет ветеранлары ҳәм басқа тайпайдағы адамлар менен ушырасыўлар шөлкемлестириў үлкен әҳмийетке ийе.

Дөретиўшилик пайдалы ислер, яғный нәллер отырғызыў, гүллер егиў, мийўе териў ҳәм басқа журмысларда белсендилик пенен қатнасыў туристлердиң әдиўли ўазыйпаларынан есапланады. Оқыўшыларда саяхат даўамында тийкарынан дем алыс ўақтында республикамыздың тарийхый естеликлери менен танысыў ушын пияда, автобусларда, поездларда ҳәр қыйлы саяхатлар шөлкемлестириледи.

Оқыўшылар менен түрли саяхатлар шөлкемлестириў, үлкени үйрениў оларда пайдалы мийнет жумысларына қәлбин оятады.

Мектеплерде туристлик дөгереклер ҳәм секциялар шөлкемлестириў

Көп ғана мектелерде барлық спорт түрлери сыяқлы туризм бойынша ҳәм дөгереклер, секциялар шөлкемлестириледи.

Үлкени үйрениў, түрли коллекциялар топлаў бойынша арнаўлы кабинетлер шөлкемлестирилип, бул кабинетлер қасында дөгереклер шөлкемлестириледи.

Мектеплерде туризм бойынша дөгереклер шөлкемлестириў ушын, оқыўшылар менен туризм бойынша сәўбетлер өткериў, олар менен киши саяхатлар шөлкемлестириў, дийўалый газеталарда үгит-нәсият жумысларын жүргизиў, дөгерек қатнасыўшыларының санының көбейиўине алып келеди.

Саяхат өткериў ушын мектеп пән оқытыўшылары менен биргеликте алып барылады.

Мектеплерде, балалар бақшаларында дүзилген туризм секцияларының дәстүри ҳәм ис режелери ҳәр бир коллектив имканиятына қарап дүзиледи.

Туризм жумысларының дәстүри ҳәм ис режелери

Туризм секциясында реже тийкарында өткерилетуғын шынығыўлар, ҳәр қыйлы шынығыўлар ҳәм туристлик саяхатлар ҳәўескер оқыўшы туристлердиң жумысларына туўры тәсир етеди.

Республика кәсиплик шөлкемлерине қараслы дене тәрбия ҳәм спорт жәмийетлери, туристлик кәрханалар ҳәм бюролар тастыйықлаған туризм бойынша разряд нормаларын орынлаў ушын мектеплердеги туризм секциялары өзлериниң анық жобаларын ҳәм маршрутларын жыл басында анықлап алыўлары керек.

Айтып өткенимиздей, мектеплерде, балалар бақшаларында дүзилген туризм секцияларының дәстүри ҳәм ис режелери ҳәр бир коллектив имканиятына қарап дүзиледи.Мектеп оқыўшыларына Өзбекстан шараятында туристлик саяхатларды шөлкемлестириўдиң дәстүри ҳәм режелерин төмендегише дүзиў мүмкин.

Туристлик кәрханалар ҳәм туристлерди таярлаў оқыў режеси

(үлги)

N	Темалар атамасы	Саатлар саны			
		жәми	Лекция	әмелий сабақлар	
				Ауд саат	әмел саат
1	Туризмниң мақсет ҳәм ўазыйпалары	**2**	**2**		
2	Физкультура коллективлеринде туризм секцияларын шөлкемлестириў ҳәм оның мазмуны	**8**	**2**	**2**	**4**
3	Үлкемиздиң туристлик имканиятлары	**4**	**4**		
4	Туристлердиң пайдалы мийнет жумыслары тәбиятты қорғаў	**1**	**1**		
5	Дем алыс күнлери туристлик походларды шөлкемлестириў	**18**	**2**	**2**	**14**
6	Туристлер топографиясы	**8**	**2**	**2**	**4**
7	Туристлер гигиенасы. Саяхат ўақтында өзин-өзи бақлаў ҳәм биринши медициналық жәрдем көрсетиў	**6**	**2**	**2**	**2**
8	Туристлердиң физикалық таярлығы	**1**			**1**
	Жәми	**48**	**15**	**8**	**25**

1. Физкультура топарларында туризм секцияларын шөлкемлестириў ҳәм оның мазмунлары төмендегилерди өз ишине алады:

- туризмниң раўажланыўында туристлик секциялардың роли,
- секцияның ўазыйпалары, оны дүзиў ҳәм мазмуны,
- шөлкемлестириў бюро, оның функциялары,
- секцияны шөлкемлестириўде жәмийетлик шөлкемлердиң роли,

- секциялар ҳәм олардың функциялары.

2. Секция жумысларының мазмуны төмендегише:

- дем алыс күнлери ҳәр қыйлы туристлик походларды саяхат ҳәм экскурсияларды өткериў,

- көп күнлик саяхатлар, слетлар, туристлик жарыслар шөлкемлестириў,

- үгит-нәсият жумысларын жүргизиў, активлерди таярлаў,

2.1 Секцияның ис режеси (жыллық, квартал - шерек, айлық) болып, олардың формалары ҳәм мазмуны төмендегише

- саяхатлардың қаржы менен тәмийнлениўи ҳәм оның тийкарлары,

- пулларды жумсаў дизими (режеси) олардан өнимли пайдаланыў,

- туристлик саламатландырыўшы лагерлерин шөлкемлестириў ҳәм олардың басқалар менен байланысы,

- слетларды шөлкемлестириўҳәм секция жумысларының режесин дүзиў,

3. Үлкемиздиң туристлик имканиятларына тәбийғый географик ҳәм де экономикалық характеристикасына төмендегилер киреди:

- ҳаўа-райы, өсимлик ҳәм ҳайўанат дүньясы, пайдалы қазылмалар ислеп шығарыў кәрханалары, аўыл хожалық ҳәм транспорт байланыслары ҳәм оларды раўажландырыў,

3.1. Экскурсия объектлери:

- тарийхый, архитектура басқа естелик орынлары, музейлер ҳәм алдыңғы кәрханалар,

- дем алыс күнлери даўамында өткерилетуғын маршрутлар ҳаққында усыныслар,

- туризм бойынша тийкарғы ҳәм қосымша әдебиятларды үйрениў,

4. Туристлердиң пайдалы мийнет жумысларын ҳәм тәбиятты қорғаўына төмендегилер киреди:

- үлкетаныў жумысларында ўазыйпаларынды орынлаў, халық ортасында қайыр - сақаўатлық жумысларды орынлаў,

- саяхат түрлериниң саламат өмир формасын үгит - нәсиятлаў,

Дене тәрбия ҳәм спорт, тәбиятты қорғаў нызамлары менен танысыў ҳәм олардың мақсет ҳәм ўазыпасының орынланыўын тәмийнлеў барысында адамлар ортасында ис алып барыў.

5. Дем алыс күнлеринде туристлик саяхатларды шөлкемлестириў ҳәм өткериў төмендеги тәртипте болады:

- саяхат алдынан консультациялар шөлкемлестириў ҳәм топарлар дүзиў, олардың анық мақсетлерин анықлаў,

- маршрутты ислеп шығыў, оның жөнелиси, схемасын сызыў, графигин дүзиў, қаржы қәрежетлерин анықлаў,

- топар ҳәм жеке қураллар, азық-аўқатлар саяхат қатнасыўшыларын белгилеў, жол ҳүжжетлерин толтырыў,

- саяхат ҳәм дем алыў ўақтында қәўипсизлик қәделерин тәмийнлеў ҳәм басшының ўазыйпалары.

6. Туристлер топографиясында төмендегилерди әмелге асырады:

- туристлер ушын топографияның әҳмийети,

- жергиликли жерлердиң сызылмалы схемасы ҳәм шәртли белгилери,

- компас ҳәм оннан пайдаланыў, болжаў усыллары.

7. Туристлердиң гигиенасы, өзин-өзи бақлаў ҳәм биринши медициналық жәрдем көрсетиўдиң мазмуны:

- туристлердиң жеке гигиенасы ҳәм медициналық көриктен өтиў әҳмийети,

- саяхат ўақтында өзин-өзи бақлаў (ҳәр қыйлы шараятта),

- қуяш нурынан сақланыў, биринши медициналық жәрдем көрсетиў (жасалма жол менен дем алыў ҳәм жылан шаққанда жәрдем көрсетиўди билиў).

8. Туристлердиң физикалық таяланғанлығы ҳәм олардың организмди шынықтырыўы тийкарынан төмендегилерден ибарат:

- физикалық таярланғанлықтың әҳмийети ҳәм оны жетилистириў жоллары,
- организмди шынықтырыў жоллары,
- оқыўшылардың епшиллиги, шыдамлылығы ҳәм күшлилигине яғный улыўма физикалық таярлығын билиў,
- жеңил атлетика, жүзиў, гимнастика, спорт ойынлары элементлери арқалы олардағы физикалық сыпатларын раўажландырыў,

8.қ походларға таярлаў төмендегише иске асырылады:

- топарды дүзиў, олардың жасы, физикалық таярлығын анықлаў,
- саяхаттың мақсет ҳәм ўазыйпаларын анықлаў, сәўбетлер өткериў,
- карта, компас ҳәм туризм элементлери бойынша әмелий шуғылланыўлар өткериў.

Жоқарыдағы ҳәмме илажларды дурыс шөлкемлестириў, саяхатларда қатнасыўшы оқыўшыларда, саяхатлардың қызығарлы өтиўине үлкен тәсир етеди.

Физкультура жәмийетлеринде туризм секция

жумысларының ис режелери

Туристлик секцияларда өткерилетуғын шуғылланыў-ларды ҳәм оның шөлкемлестириў формасын төмендегише дүзиў мүмкин:

Физкул`тура топарларында2ы туризм секцияларыны4 ис режеси (6лги)

N	Орынланатуғын жумыслар мазмуны	Орын-ланыў жумыс мүддети	Орынлаўшы шахслар
	I. Шөлкемлестириўши жумыслар		
1	Туризм бойынша секция дүзиў.	10.09. га шекем	Дене тарбия оқытыўшысы
2	Туристлик үскенелер менен тәмийнлеў	15.09. га шекем	Дене тарбия оқытыўшысы
3	Туристлердиң улыўма жыйналысын өтке-риў, секция бюросы ҳәм активлерин сайлаў	17.09. га шекем	Секция бюросы
4	Туристлер кабинети (музей) шөлкемлестириў	Жыл дауамында	Секция бюросы
5	Туристлик саяхатлар режеси ҳәм маршрутларын дүзиў	20.09. га шекем	Секция бюросы
6	Секция жумысларына тийисли нормативлик ҳүжжетлерди дүзиў	Систамалан-ган турде	Секция бюросы

	II. Улыўма саламатландырыўшы жумыслар		
1	Дем алыў, байрам күнлери, каникул ўақтында бир күнлик ҳәр қыйлы саяхатларды шөлкемлестириў	Реже тийка-рында	Секция бюросы
2	Республика, область, район ҳәм қала туристлик жарыслары ҳәм слетларына қатнасыў	Календар` жоба бойынша	Секция бюросы
3	Туризм бойынша жасларды III-II-I разряд нормаларына таярлаў	Календар` жоба бойынша	Секция бюросы
4	Туризмди адамлар арасында үгит-нәсият етиў	Календар` жоба	Секция бюросы

		бойынша	
5	Туризм бойынша инструкторлар таярлаў	Календар` жоба бойынша	Секция бюросы
6	Туризм бойынша ҳәр қыйлы жарыс-лар ҳәм режелер шөлкемлестириў	Календар` жоба бойынша	Секция бюросы

Пияда жүриў саяхатларын шөлкемлестириўҳәм өткериў

Туристлик саяхатларға таярланыў алдын ала топарды дүзиўден басланады.

Саяхатқа қатнасыўшы оқыўшылардың жасы, улыўма физикалық таярлығы ҳәм олардың жағдайларының бир қыйлы болыўы, саяхатлардың кеўилли ҳәм қызығарлы өтиўин тәмийнлейди. Топар дүзилип, улыўма қағыйдаларға негизинен туризмниң мақсет ҳәм ўазыйпалары ҳәм де карта, компас, туризмниң техник элементлери ҳаққында әмелий шуғылланыўлар өткериледи. Бул ҳәмме жумыслар мектеп дене тәрбия оқытыўшысы басшылығында өткериледи.

Саяхаттан алдын керекли үскенелер, азық - аўқатлар, саяхат режесин таярлаў ҳәм мектеп администрациясының дизимин алыў, оқыўшыларды медициналық көриктен өткериў жумысларын, саяхат өткериў күнине шекем әмелге асырыў керек.

Туристлик саяхатларды4 ис режеси (6лги)

қ. Саяхатшылардың тийкарғы ўазыйпаларын анықлаў.
ў. Қатнасыўшылар топарын анықлаў ҳәм дүзиў.
3. Қайсы жерлерде болыўын белгилеў (картасын таярлаў).
4. Саяхат өткерилетуғын жерлер ҳаққында мағлыўмат топлаў.
5. Маршрутты ислеп шығыў.
6. Саяхат ушын қанша ўақыт кетиўин есаплаў.
7. Календарь ис реже дүзиў.
8. Саяхат ушын сарпланатуғын қәрежетлер системасын дүзиў.
9. Аўқатланыў тәртибин ҳәм шараятын белгилеў.

Категорияға ийе болған саяхатларға, жолларға таярланыўда ҳәр бир қатнасыўшыға өз алдына ўазыйпалар жүкленеди.

қ. Топар командири (ҳәр қ0-қ5 адамға).
ў. Тәрбиялық ислер бойынша басшы.
3. Азық-аўқатлық затлар бойынша хожалық басшысы.
4. Туристлик үскенелер ушын жуўаплы шахс.
5. Хаткер.
6. Үскенелерди ремонтлаў бойынша мастер.
7. Медициналық жәрдем көрсетиўши инструктор.
8. Физкультура шөлкемлестириўшиси.
9. Комендант (дем алыў ҳәм түнеп қалыў ўақытлары белгиленеди).
қ0. Фотограф.
ққ. Журналист.
қў. Топар басшысы.

Саяхатларды шөлкемлестириўдиң түрли форма ҳәм методлары белгили.

Егерде көп күнлик саяхатлар шөлкемлестирилсе, төмендегилерди есапқа алыўы керек болады.

- оқыў жылында оқытыўшылар басшылығында маршрутты келисип, улыўма жыйналысты тастыйықлаў.
- жыл даўамында керекли үскенелерди таярлаў, сәўбетлер өткериў, медициналық жәрдем ҳәм техника қәўипсизлиги қағыйдалары менен таныстырыў.

Ата-аналар келисимин алыў ҳәм басшы хызметкерлериниң ўазыйпаларын белгилеў керек болады. Саяхат өткериў ушын саяхатшылардың жеке үскенелериниң сөзлиги, жетерли болыўы үлкен әҳмийетке ийе.

Саяхатлар ушын жеке туристлик қураллар.

қ. Рюгзак.
ў. Туристлик көрпе (одеяло).
3. Кружка, қасық, кесе, пышақ.
4. Аяқ кийимлери (ботинка, кеда, носки).
5. Сүлги, сабын, тис щеткасы, паста.
6. Спорт костюм.
7. Қуяшқа қарсы көз әйнек.
8. Ишки кийимлер.
9. Штормовка (жаўынға қарсы костюм).
10. Күделик дәптершеси, ручка, қәлем.
11. Фотоаппарат.
12. Фляга.
13. Саат, компас
14. Медициналық пакет.
15. Бритва, ийне, сабақ.

Топар (8-10 адам) ушын қолланатуғын туристлик қураллар.

1. Палатка (шадыр)	2-3 дана
2. Қәўипсизликтиң алдын алатуғын арқан (30-40 м)	1-3 дана
3. Аўқат таярлаў ыдыслары (қазан, шөмиш, чайник ҳ.т.б.)	1-3 дана
4. Қалта (шөккис, шеге)	1-3 дана
5. Карта ямаса схемалар	1-ў дана
6. Компаслар	1-3 дана
7. Поход аптечкалары	1-4 дана
8. Тигиў ушын сабақ, ийне, қайшы ҳ.т.б.	3-4 дана
9. Фонар ҳәм шамлар	3-4 дана
10.Күнделик дәптер (ручка, қәлем)	1-3 дана
11.Винокил (Дурбин)	1-3 дана
12.Транзистор ямаса магнитофон	1-1 дана
13.Фотоаппарат (видеокамера)	1-3 дана
14.Керогаз	1 дана

Туристлик саяхатларды өткериў ҳәм оларды есапқа алыў ушын туристлик шөлкемлер тәрепинен арнаўлы маршурт қағазы топарларға рәсмийлестириледи.

Маршрут қағазы

(Дем алыў күнлери ҳәм категориялар санап болған походлар ушын) группа ____

____________________________________ адам _______ маршрут бойынша (тийкарғы пунктлар) ____________________________ Дала шараятында түнеў жолы менен {_____} ____________ ден {____} __________ 20 ___ ж.

Топар басшысы ____

(Ф.И.О.)

Маршрут базасын бериўши шөлкем _________________________

(жуўаплы адам имзасы)

Мөр орны {_____} ________________ 20 _____ жыл.

Маршрут жоллары	км	Жүриў усыллар	Екскурсия объектлери ҳәм керекли пайдалы жумыслар

Туристлер ушын еслетпе: Дем алыў ўақытларында ағашларды ҳәм тәбияттағы ҳәр қыйлы өсимликлерди сындырмаң. Гулхан жағыў ушын тек қурғак шақаларды пайдаланың ҳәм гулханды абайлап жағың ҳәм кетерде суў сеўип өшириң. Ҳәр қыйлы шығындыларды тасламаң, тәбиятты қорықлаң ҳәм сақлаң.

Саяхатшылардың жолда жүриў қағыйдалары

Саяхат ўақтында ҳәр қыйлы саяхат түрлеринде жолда жүриў ҳәм оның қағыйдаларын сақлаў үлкен әҳмийетке ийе. Ҳәр қыйлы мәўсимде саяхатшылардың жолда жүриў усылларын ҳәм тезлигин поход басшысы белгилейди.

Бийик болмаған таў ҳәм қырларына жүриў орташа тезлиги, саатына 4-5 км да қурайды, 40-45 минуттан кейин 5-10 минут дем алынады, жол шәрияты аўырласқанда, шаршағанлық сезилген ўақытлары, ҳәр 10-15 минутта дем алысты шөлкемлестирген лазым.

Әпиўайы жол ҳәм соқпақларда бир қатар болып жүриў аралықлары 2-3 метрден кем ямаса артық болмаслығы шәрт. Жоллар қумлық ямаса қурғақ жер болғанда жүриў шәрияты қыйын болған шәриятларда аркан ҳәм басқа туристлик қуроллардан пайдаланыў ҳәм де техника қәўипсизлик қағыйдаларын қатаң түрде сақлаў, барлық саяхат қатнасыўшыларынан талап етиледи.

Дем алыў ўақтында ҳәр қыйлы сәўбетлер, ойынлар ҳәм спорт илажларының пайдалы болыўын шөлкемлестириў лазым. Жүриў ўақтында бир бирине жәрдем бериў, жүриў техникасын сақлаў, ҳәр қыйлы кеўилсиз жағдайлардың алдын алыўға себепли болады.

Батпақлық, таслақ,салма ҳәм дәрьялардан өтиўде аяқ кийимин шешиў қадаған етиледи. Зәрүр болғанда (мектеп оқыўшылары ушын) жергиликли имканиятлардан яғный ат, ешек ҳәм басқа басқа транспортлардан жүклерин суўдан ҳәм үлкен бийикликлерден алып өтиўде пайдаланыўы мүмкин.

Саяхатларды шөлкемлестириўде, өткериўде

ҳәм жуўмақлаўда оқытыўшының (басшының) роли

Мектеплерде, лицей интернатларда ҳәм колледжлерде туризм бойынша жумысларды шөлкемлестириўде, өткериўде ҳәм оны раўажландырыўда педагогика жәмәәти үлкен орын тутады.

Пән оқытыўшылары өз пәнлерин жақсы өтип ғана қалмастан, бәлким олардың сабақтан тысқары шуғылланыўлары (экскурсия, саяхатлар) өткериўлери, өтилген теориялық билимлерин әмелият пенен бириктериўге ҳәм өзлестириўне пайдалы тәсирди көрсетеди.

Оқыўшылардың туризм ҳәм үлкетаныў дөгереклерине тартыў, ҳәр қыйлы саяхатлар шөлкемлестириў ҳәм оларды өткериў мектеп оқытыўшылары (география, ботаника, тарийх, физика, дене тәрбия ҳәм басқалар) биргелигинде бириншилер қатарында белсендилик көрсетиўлери лазым болады.

Саяхатқа таярлық көриў ҳәм оны шөлкемлестириў ҳәм де оқытыўшыларда жақсы кейпиятлар менен өтиўин тәмийнлеў, саяхат шөлкемлестириўши оқытыўшы ҳәм басшының искерлигине байланыслы. Сонда ғана саяхат кеўилли өтеди ҳәм саяхатта жобаластырылған мақсетке ерисиў мүмкин.

Саяхатта оқытыўшыға (басшыға) төмендеги талап ҳәм ўазыйпалар қойылады ҳәм ҳуқықлар бериледи.

қ. Группаны шөлкемлестириў ҳәм саяхаттың табыслы өтиўи ушын талық жуўапкер болыў,

ў. Таў туризм саяхатына басшылық қылыў ушын «альпенист» деген нышанға ийе ҳәм жоқары категориялы (3-4) саяхатларда қатнасқан ҳәм басшылық еткен жоқары категориялы адам болыўы,

3. Саяхат басшыларының ҳуқықлары:

- саяхат тәртибин бузғанларға шара көриў ҳәм группадан шығарыў.
- зәрүр болғанда маршрут жолларын өзгертиў,
- жағдай талаб қылғанда өз группасын тәжирийбели инструктор яки қәнийге тапсырыў,

4. Басшы төмендегилерди орынлаўы зәрүр:

- туристлерди ылайықлы дәрежеде саяхатқа таярлаў,
- саяхат маршрутлары, пайдалы ислер, орнын өзгертиў ҳәм әтирапты үйрениў бойынша реже менен тәмийнлеў,
- карта яки схема дүзиў, жолдағы қәўипсизликти тәмийнлеў,
- керекли үскенелерди әўелден таярлаў, жол қәрежетлерин, азық-аўқатты есаплаў ҳәм таярлаў,
- маршрут дәптершесин белгили жерлерге белгилеў,
- саяхат даўамында өтилген жерлер ҳаққында телефон яки радио арқалы МКК яки оның қәўипсизлик ҳәм қутқарыў пунктлерине хабар берип барыў,
- арақатланғанларды тез тийисли орынларға жеткериў,
- бахытсыз ҳәдийсе жүз бергенде тезлик пенен хабар бериў,
- саяхат тамам болғаннан кейин тийисли жерлерге хабар бериў.

5. Саяхат басшысы күткен маршрут ҳәм қылынған ислер бойынша жазба мағлыўмат дүзеди.

Жоқарыдағы тийисли ўазыйпаларды, жоқары дәрежеде тек ең тәжирийбели туристлик басшы ҳәм оқытыўшы ғанга орынлай алады.

Саяхат ақырында маршрут қағазы ҳәм фотосүўретлер (альбом) есапқа алынады.

Оқытыўшы, басшы саяхат өткен күнлерге арнап кешелер шөлкемлестириў, фотоальбом, фотомонтаж дийўалый газета таярлаў ҳәм ушырасыўлар өткериўи тийкарғы ўазыйпаларынан есапланады.

Саяхатта туристлик турмысты шөлкемлестириў

Саяхатшылардың маршрут даўамында шараяттан келип шығып, қолай болған жерлерде тоқтап дем алыўлары, аўқатланыўлары ҳәм түнеп қалыўлары мүмкин.

Адамлар жасайтуғын пунктлерде, мектеп, клубларда, түнеп қалғанларында жергиликли жер халқы менен байланысты болыўы ҳәм ол жердеги мәмлекетлик ҳәм де хожалық мүлклерин абайлап асыраўлары зәрүр.

Саяхатда дем алыў ҳәм түнеп қалыўда палатқа (шатыр) орнатыў, гулхан (костер) жағыў, нәўбетшилик қылыў, ҳәр бир саяхатшы ўазыпаларын белгилеў, тек топар басшысы көрсетпеси менен орынланыўы кеўилсиз жағдайлардың алдын алыўы ҳәм саяхатлардың мазмунлы болыўын тәмийнлейди.

Түнеп қалыўда палатка орнатыў, костер жағыў саяхатшылардың тийкарғы ўазыйпаларынан есапланады.

Костер жағыў усыллары ҳәр қыйлы, олар ишинде ҒКапоҒ (Чайла) усылы кең қолланылып, бунда шақалар үлкен кишкене көлемде (30-35 см) сындырылып әўеле кишкенелери жандырылады.

Костер жағыўдың ҒҚудықҒ усылы ағаш ҳәм шақаларды кишкене гүллер формасында (30-40 см) квадрат формасында аралықларын ашып, үстпе-үст қойылып жағылады, бул усылда от ортасында чай қайтаныўы мүмкин болып ғана қалмастан қапталларға жақсы жалын береди.

«Тайгалы» костер жағыў ушын жуўап ҳәм узын шақалар (2-3 см) болып, бунда үлкен жалын береди ҳәм үлкен топарға аўқат таярлаў, суў кийимлерин қурытыўға имкан береди.

«Нодья» усылында жағылған костерда жер азырақ қазылады, шуғанаққа әўеле шоқ салып жағылады, бундай костер тийкарынан тоғайда, жаўынгершилик көп болмаған жерлерде пайдаланылады.

Ҳәр қыйлы мәўсимлерде жамғар жағыў, қатты самал болғанда костер жағыў орнын таңлаў үлкен әҳмийетке ийе.

Костер әтирапын қурғақ шөплерден тазалаў ҳәм костер әтирапына ҳәр жағдайға қарсы суў толтырылған шелек болыўы мақсетке муўапық болады.

Түнеп қалыўда, нәўбетшилер болыўы, костер жағыў, аўқат писириў, барлық үскенелерди өз орнына мақсетли пайдаланыўына жуўап береди ҳәм нәўбетшилер қ-ў сааттан алмастырылады.

Палатканың әтирапы таза болыўы ҳәм ҳәмме жерлерде гигиенилық талап тийкарында болыўға түнги комендант жуўап береди ҳәм бул барлық саяхатшылардың ўазыйпасы деп түсиндирилиўи керек.

Саяхатшылардың аўқатланыўы.

Саяхатшылардың мақсет ҳәм ўазыйпасы түрине, мүддетине ҳәм қатнасыўшылардың жасларына қарап ҳәр бир қатнасыўшыға сарпланатуғын азық-аўқатлар калориясы ҳәм олардың муғдары, саяхаттан алдын есапланып шығылыўы зәрүр болады.

Буның ушын төмендеги кестеден пайдаланыў туристлик саяхатларда керекли азық-аўқатлар менен мақсетли пайдаланыўыға жәрдем береди.

Үлкен саяхатларда бир күнлик азық-аўқат муғдары
(бир адамға грамма есабында)

N	Азық-аўқатлардың атамалары	Муғдары
1	Нан (ақ ҳәм қара). Кептирилген нан (сухари)	400-500 250-350
2	Гүриш, гречка, горох, вермишель, макарон х.т.б.	200-250
3	Сорпа ушын таярланатуғын өнимлер, қурғақ миўелер.	40-50
4	Консерваланған гөшлер.	100-130
5	Колбаса өнимлери	50-80
6	Сары май (еритилген май)	50-80
7	Сүт (кептирилген сүт)	50-80
8	Сыр	30-40
9	Қант (шекер), конфеталар	130-150
10	Дуз, арнаўлы ишимликлер (чай, кофе, кисель, компот х.т.б.).	40-50

Бизиң шараятта бәҳәр ҳәм жазғы пайытларда сүт, қатық, сары май, гөш ҳәм түрли қыйлы миййўелер жайдаўларда ушырасады. Сол себепли бул нәрселерди жолдан алыўды режелестириў мүмкин. Бунда қайсы маршрут пенен барыўды есапқа алыў керек болады.

Ҳәр бир азық аўқатта белгили дәрежеде калория бар. сол себепли туристлер көп калория бериўши ҳәм узақ аралықларға алып жүриўге қолай азық аўқатларды таярлаўлары зәрүр.

азық-аўқатлар ҳәм олардың калорияларын анықлаў ушын кестеден пайдаланылады.

Саяхатшылардың медициналық көриги ҳәм жарақатланғанда биринши медициналық жәрдем көрсетиў илажлары

Саяхатшыларды узақ аралықларға, әсиресе көп күнлик мүддетке белгиленген жағдайларда саяхат қатнасыўшыларын саяхаттан алдын медициналық көриктен өткериў ҳәм саяхат ушын рухсат алыўлары талап етиледи.

Узақ мүддетке белгиленген оқыўшыларды мектеп ямаса участка врачлары әўелден тексерип, медициналық карталарына тийисли пикирлерин тыянақлы жазып барыўлары лазым.

Саяхат ўақтында аязлаў ҳәм ҳәр қыйлы ўақтынша кеселликлердиң алдын алыў ҳәм тезлик пенен өз ўақтында жәрдем көрсетиў ушын ҳәр бир саяхатшы топарларында арнаўлы аптечкалар болыўы керек. Буннан тысқары туристлердиң физикалық таярлығына қарап жүк бериўи, бул саяхат басшысының бул ҳаққын-дағы теориялық ҳәм әмелий таярлығына жүдә байланыслы болып табылады.

Саяхат ўақтында оқыўшылардың (саяхатшылардың) кеселлениўи ҳәм ҳәр қыйлы жарақатланған жағдайында биринши медициналық жәрдем көрсетиў тәртиби ҳәм қағыйдаларын билиўлери, оны әмелий қолланыўлары ҳәр бир саяхат қатнасыўшыларынан талап қылынады.

Костер (гулхан), аўқат писириўде жарақатланғанда тезлик пенен кийимлерин шешиў суўға батырыў (қум менен үйкелеў) йод ямаса спирт басыў ҳәм жергиликли орынлар врачларына көрсетиў керек болады.

Жарақатланыў, сыныў ҳәм шығыў жағдайларында биринши медициналық жәрдем көрсетиў керек болады. суўық алдырыў ямаса қуяш нуры урмаслықтың алдын алыў ҳәм кери жағдайларда кеўилсиз ҳәдийселер пайда болғанда тезлик пенен белгиленген тәртипте жәрдем бериўди билиў керек.

Жылан шаққан ҳалларда тезлик пенен сол жерин сорып таслаў ҳәм жарақатланған орынды байлаў керек.

Суўға шөккен ямаса есинен кеткенлердиң тезлик пенен ишинен суўды шығарыў керек. Жсалма дем алыў формасы ҳәм усылларынан тез ҳәм анық пайдаланыў аўырыўды жеңиллестириўге алып келеди.

Есинен кеткен аўырыўды алып жүриў, оларды машина ямаса басқа транспортларға шығыў усыллары ҳәм абайлы болыў шараларын туристлер әлбетте билиўлери лазым.

Ж У Ў М А Қ Л А Ў

Бул жумыста туристлик саяхатта сейил етиў, раўажланыў тарийхы, дем алыў, үлке таныў жумыслары, туристлик техника бойынша жарыслар шөлкемлестириў мазмуны ҳәм мақсети ҳаққында шешиўши жоллар қаралады.

Саяхатлар адамның ҳәр тәреплеме раўажланыўына жәрдем бере турып, билим дәрежесин кеңейтеди географик, тарийх, мәдений, санаат бойынша жаңа билимлер менен байытады, гөззаллықтың пайда етиўин раўажландырады, тәбиятты сүйиўге үйретеди.

Туризм мазмуны, мүддет, жүриў түри ҳәм шөлкемлестириў бойынша ҳәр қыйлы туристлик жүриўлер ҳәм саяхатлар адам организмин шынықтырыўда ҳәм беккемлеўде, пайдалы билим менен көнликпелерди пайда етиўде жәрдем бериў менен бирликте, таныс емес жерлерде жол таўып кетиў, компас ҳәм картадан пайдаланыў, түрли тосқынлықларды жеңип өтиўге, ескерткиш орнатыў, аўқат таярлаў, биринши медициналық жәрдем көрсетиўге, дем алыў, шаршағанды шығарыў, үлкетаныў, шет мәмлекетлерге саяхатқа шығыў ҳаққындағы пән болып есапланады.

Туризмде қолланылатуғын ҳәр қыйлы дене шынықтырыўлар оларды раўажландырыўдың форма ҳәм усылларын, сондай ақ оқыўшы жасларды дене шынықтырыў менен руўхый камалатта тәрбиялаўда айрықша усыллардың бири болып есапланады.

Туризмниң дәслепки түсиниклери, яғный туристлик походлар, саяхатлар туристлик техника, туристлик тактикаға үйретиў, туристлик таярлық, саяхатшының шамалап табыўы ҳ.т.б.

Сонлықтан да ҳүкиметимиз тәрепинен қабыл етилип атырған «Дене тәрбиясы ҳәм спорт ҳаққында» (1990 жыл 14 январь), «Илим ҳаққында» (1997 жыл 29 август), «Кадрлар таярлаўдың миллий дәстүри» сыяқлы шығарылып атырған нызамлар жас әўладтың, руўхый, мәдений дүньясын асырыўға қаратылған.

Туристлик походларда шамалаў ямаса болжаў, спорт ойынлары, жеңил атлетика сондай ақ халық миллий ойынларынан кең пайдаланылады.

Туризмниң шәртлери, жолда жүриў, тосқынлықлардан өтиў, туристлик үскенелерден пайдаланыў кең түрде т9үсиниледи.

Туристлик тактика түсиниги болса компас, карта, схема тағы басқа әсбап-лар, сондай ақ тәбийғый шараят қураллары арқалы туристлик поход, слет, саяхатларға қойылатуғын мақсет ҳәм ўазыйпаларға ерисиў тапсырмаларды орын-лаў болып табылады.

Туристлик саяхатта жасларда Ўатанға болған мухабатты, мийнет сүйгишликти, тәбияқа айрықша мүнәсибетте болыўда ҳәм өз-ара ғамхолықты тәрбиялаўда айрықша усыллардың бири болып есапланады.

Жасларды тәбиятымыздың ең гөззал жерлерине (таў, қыр, таў етеклерине, тарийхый мәдений орынларға ҳ.т.б.) сейил етиўге саяхатқа жетеклесек, олардың санасына тәбиятқа, Ўатанға ҳәм миллий қәдириятларымызға болған тәрбияны иске асырамыз.

Пайдаланған әдебиятлар

1. И.А.Каримов Баркамол авлод орзулари. Т. 1999 й.
2. Р.Абдумаликов Туризм. Т. 1978.
3. Р.Абдумаликов, Т.Холдаров. Туризм. Т. 1988.
4. Э.Н.Кодыш. Соревнование туристов. М. 1990.
5. К.В.Бардин. Азбука туризма. М. 1981.
6. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия. Т. Ўзбекистон. 1988.
7. В.И.Курилов. Туризм. М. 1988.
8. И.А.Верба, С.М.Голицин, в.М.Кудиков, Е.Г.Рябов. Мектептеги туризм. М. 1990.