

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNI O'QITISH METODIKASI KAFEDRASI

Yuldashova Zilola Azamatovna
***“Umumtalim maktablarida turizim tugaraklarini tashkil qilish
yullari***

“5112000” - «Jismoniy madaniyat» yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun

MALAKAVIY BITIRUV ISHI

Ilmiy rahbar: o'qituvchi I.R.Turaqulov

Malakaviy bitiruv ishi «Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi» kafedrasida bajarildi.

Kafedraning 2014 yil 23 may majlisida muhokama qilindi va himoyaga tavsiya etildi (bayonnoma № 10).

Kafedra mudiri:

kat.o'qit.O.E.Toshmurodov

Malakaviy bitiruv ishi YaDAKning 2014 yil _____ majlisida himoya qilindi va ____ foizga baholandi (bayonnoma № ____).

YaDAK raisi:

A'zolari:

SAMARQAND – 2014

MUNDARIJA:

Kirish.....	3-6
1.bob. Adabiyotlar tahlili.....	7-9
1.1. Umumta'lim maktab o'quvchilarini barkamol shaxslar qilib tarbiyalashda turizim to'araklarni o'rni.....	10-20
1.2. Umumta'lim maktab o'quvchilarini fikirlash doirasini kengaytirishda turizim to'garaklarini ahamiyati.....	21-26
1.3. Shaxsni tarbiyalashda turizimni ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyati.....	27-28
II.bob.Umumtalim maktab o'quvchilarini turizim to'garaklarini rejalashtirish va tashkil etish	29-30
2.1. Turizm to'garaklariga o'quvchilarni tayyorlash va tanlash.....	31-33
2. 2 Maktab o'quvchilarini yoshiga qarab to'garaklarni rejalashtirish.....	34-35
2. 3. Boshlang'ich sinflarda turizim to'garaklarni tashkil qilish yullari.....	36-45
Xulosa.....	46-47
Adabiyotlar ro'yhati.....	48-49

Kirish

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni bilan 1993-yil martda «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi. Uning nizomida ifodalanishicha ta'lim-tarbiya hamda tibbiyot maskanlarida a'lo darajada xizmat qilgan xodimlar, rahbarlar va bu sohaga ulkan hissa qo'shgan shaxslarga I—III darajali ordenlar berilmoqda. Respublikaning deyarli barcha viloyatlardagi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SMning murabbiy va rahbarlari, sport tashkilotlarining mas'ul xodimlari bu orden bilan mukafotlanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «Ta'lim-tarbiya va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga yetkazish to'g'risida»gi Farmoni (1997-yil 10-oktabr), O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27-maydagi qarori va boshqa rasmiy hujjatlar asosida «Sog'lom avlod» davlat dasturi» ishlab chiqildi va amalga oshirilmoqda. Dasturning asosiy yo'nalishi tibbiyot, ta'lim, mahalla va boshqa sohalarda aholining salomatligini muhofaza qilish, sog'liqni yaxshilash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini yanada yaxshilash, bunda oila, mahalla va mehnat jamoalarda ijtimoiy turmush sharoitni yaxshilashga qaratilgan tadbirlarni maqsadli o'tkazish ko'zda tutildi. Eng awalo, «Sog'lom ona va sog'lom bola» shiori ustuvor bo'lishi ta'kidlangan.

Bunday umum madaniy va tarbiyaviy jarayonlarning salmoqli mazmuni jismoniy tarbiya bilan bog'langanligi muhim ahamiyatga egadir. Shu sababdan ham bolalar bog'chalari, umumta'lim maktablari, kasb-hunar kollejlari, litseylar va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya dasrlari, sport mashg'ulotlari hamda ommaviy sport musobaqalarni tashkil etishga katta e'tibor berilmoqda.

Yana e'tiborli tomoni shundaki, maxsus maktablar (nogiron va jismonan ojiz) va nogironlar sport klublarida jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berilib, ularning salomatligini saqlash, yaxshilash va rivojlantirish yo'lida o'ziga xos tadbirlar, mashg'ulotlar va hatto sport musobaqalari ham tashkil etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy – madaniyat turmush tarzining ajralmas hamda eng muhim omillaridan biridir. Bolalar, o'quvchi va talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllantirish va takomillashtirishda, ayniqsa har tomonlama barkamol avlodlarni tarbiyalab yetishtirishda asosiy omil bo'lib, u ehtiyojli va ijtimoiy pedagogik xususitlarni o'zida mujassamlashtiradi.

Respublika Prezidenti I.A.Karimovning Tashabbusi va bevosita rahbarligida “Bolalar sporti jamg'armasi”ning tashkil etilishi (oktyabr 2002 y.) Respublika hukumatining Jismoniy tarbiya va sportga qaratilgan qarorlari (1993, 1996, 1999, 2003) asosida o'quv yurtlari negizida sport to'garaklarining ko'payishi iqtidorli bolalarni sportga safarbar etish va ularni mohir sportchi qilib tarbiyalashda BO'SM, Olimpiya zahirolari Sport kollejlarining ish faoliyati jonlanib ketdi.

O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi (1992, 1997), “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi (1992, 2000) qonunlari asosida ta'limning uzluksizligini ta'minlash, ularning tarkibida “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi ko'p bosqichli sport o'yinlarining o'tkazib borilishi o'quvchi va talaba-yoshlar faoliyatida muhim burilish yasadi. Ularning asosiy maqsadi yetuk mutaxassis kadrlar tayyorlash, ishlab chiqarish va turli mehnat jarayonlarini ixtisosli xodimlar tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlaridan maqsadli foydalanishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir.

E'tiborli tomoni shundaki, mustaqillikning dastlabki yillaridanoq aholining sihat salomatligini yaxshilash, sog'lom avlodni tarbiyalash, onalar va bolalarning sog'ligini muhofaza qilish, o'quvchi va talaba-yoshlarning jismoniy barkamolligini doimiy ravishda tarbiyalash va rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

Bu kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlarni maqsad va talabdagidek amalga oshirishda barcha tur hamda toifadagi o'quv muassasalarining mas'uliyatini oshirish muhim muammo qilib qo'yilmoqda. Bu yulda “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining joriy etilishi (1-mart 2000 y.) muhim tadbirlardan biriga aylandi.

Respublika ixtisosli mutaxassis xodimlar va jamoatchi sport tashkilotlarining soni yil sayin oshib boromoqda. Ularning soni qariyib 40 ming nafar kishini tashkil etadi. Ularning asosiy yo'nalishlari o'quv muassasalarida dars berish, sport tugaraklari mashg'ulotlarini qiziqarli ravishda tashkil etish, sport musobaqalarini tashkil etishga qaratilishi bilan diqqatni jalb etadi.

Iste'dodli va mohir murabbiylar bolalar sportini yuqori darajada ko'tarish, yetuk sportchilarni halqaro sport musobaqalariga tayyorlashdek o'ta mas'uliyatli va murakkab faoliyatlarni amalga oshirishi bilan e'tiborga molikdir.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda barcha o'quv muassasalari uchun mavjud bo'lgan "Jismoniy tarbiya" davlat dasturlari (1997, 2002 y.) asos qilib olindi.

Ishining maqsad: Ishning maqsadi o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama sog'ligini mustahkamlashda turizim to'garaklarininig ahamiyatini chuqur or'ganish mavzuni takomillashtirish hamda ular asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Ishning vazifalari: mavzuga doir ilmiy-pedagogik ilmiy ommabop manbalarni o'rganish uslubiy davriy adabiyotlarni tahlil qilish va saralab olingan materiallarni didaktik qayta ishlash umumlashtirish

Malakaviy bitiruv ishining maqsad va vazifalari mavzuni hayotda chuqur qo'llay bilish o'quvchilarni jismoniy madaniyat va sport to'garaklari orqali sog'ligini mustahkamlash kiradi.

Ishning obekti: Samarqand shaxar 54-umumta'lim maktabi jismoniy tarbiya darslari hamda turizim to'garaklari va ularni rivojlantirish yo'llarini o'rganish.

Tadqiqot uslubiyati. Umumta'lim maktab o'quvchilarini sog'ligini mustahkamlashda to'garaklarga jalb qilish va o'rgatish hamda bu mavzuda qo'llaniladigan usul va uslubiyatlarni zamonaviy yangi pedagogik texnologiyalar bilan boyitish va foydalanib amaliyotda tadbiq etish.

- ❖ Mavzuga mos zaruriy uslubiy va davriy adabiyotlarini or'ganish va tahlil qilish ilg'or tajribalarni o'rganish va tahlil qilsihdir;
- ❖ Pedagogik kuzatishlar olib borish;

- ❖ Pedagogik eksperimentlar o'tkazish;
- ❖ Olingan natijalarni tahlil qilish;
- ❖ Anketa so'rovnoma
- ❖ Nazorat mashqlaridan foydalanish.

I. BOB Adabiyotlar tahlili.

Biz bakalavr ishini yozishda bir qancha qonunlarni, farmonlarni va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rgandik. Prezidentimiz I.A.Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmonida (24.10.2002) kadrlar tayyorlash va uni qayta tayyorlashda oliy o'quv yurtlari, ilmiy markaz va muassasalar, malaka oshirish institutlari hamda sport tashkilotlarining o'zaro hamkorligini ta'minlash, ular ishlab chiqqan yangi nizom va shakillarni bolalar sporti rivoji yo'lida keng joriy qilish masalalari alohida ta'kidlangan.

Bunda aholini salomatligini rivojlantirish uchun xukumatimiz tomonidan bir qancha qonun va farmonlar chiqarildi. Bu qonun va farmonlarning asl mohiyati aholini har qanday qatlamini sog'lomlashtirish asosiy vazifa hisoblanadi.

Mustaqillikni dastlabki davrlaridan jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun, (1992 yil 14 yanvar) va uning yangi taxriri (2000 yil) «Turizm to'g'risida»gi (1999 yil) qonunlari hamda O'zRVM ning «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (1999 yil 27 may), «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» (2002 yil 30 oktyabr), «Ommaviy sport targ'ibotini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (2003 yil 4 noyabr) qarorlari muhim ahamiyat kasb etadi.

E'tiborli tomoni shundaki bolalar bog'chalari, umumta'lim maktablari, akademik-lisey va kasb-hunar kollejlari vazirliklarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga mas'uliyatini kuchaytirmoqda.

Bunda, yoki avlodni har tomonlama tarbiyalash asosiy vazifa deb belgilangan.

Bu tadbirlarni oshirishda avvalo jismoniy tarbiya darslarini davr talabi asosida o'tish va yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanib darslarni tashkil

etish maqsadga muvofiq. Undan tashqari musobaqalar tashkil etilib, o'quvchilarni jismoniy sifatlari qatorida aqliy – ma'naviy fazilatlariga ham e'tiborni oshirish va mehnatga, mudofaga tayyorlash hamda jismoniy tarbiya va sport orqali ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabi ug'itlar va maqsadlar mujassamlashtirilgan. Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi turizm ham yoshlarni, qolaversa aholini har-qanday qatlamini jismoniy barkamollikka, aqliy-ma'naviy tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, ularda sog'lom turmush tarzini turizm Fani orqali maqsadga eirishtirish maqsad qilib olingan.

O'quvchilarni turizm faniga qiziqtirish har bir umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport jamiyatlari va oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining asosiy vazifasi hisoblanadi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni turizm (sayr-sayohat)ga qiziqtirish bitiruv malakaviy ishimizning bosh omili hisoblanadi.

Unda maktablarning boshlang'ich sinflarida va yuqori sinflarida tugaraklar tashkil etib, tugarakka uquvchilarni jalb etish, ishimizning dastlabki formasi bo'ladi. O'quvchilar jalb etilgach, turizmning boshlang'ich elementlaridan saboq berilib, texnik va taktik tayyorgarlikning nazariy-amaliy jihatlaridan ko'nikmalar shakllantiriladi.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi, maktab o'quvchilarini turizm fani orqali ular ongida Vatan tuyg'usi, mehnat va mudofa tayyorgarligi, jismoniy barkamollik kabi fazilatlarni tarbiyalashdir.

Bitiruv malakaviy ishning vazifasi esa maktab o'quvchilarini turizmga bo'lgan qiziqtirish barobarida nazariy va amaliy ko'nikmalar berish;

- jismonan chiniqtirish;
- jamoada o'zini-o'zi boshqarish va tartib qoidalarga rioya etish;
- tabiatni asrash kabi vazifalarni o'z ichiga oladi.

Bitiruv malakaviy shaklida yozilgan bo'lib, unda olimlarimizning turizm fani bo'yicha yaratgan ilmiy manbalaridan foydalandi. Jumladan:

R.A.Abdumalikov, T.Xoldorov «Turizm» o'quv qo'llanma. Toshkent.

«O'qituvchi» 1988 yil, E.Yu. Daurenov, S.R.Daurenova «Turizim» o'quv qullanma Toshkent 2010, Qosimova R.A. «Turizm va uni o'qitish metodikasi». O'quv qo'llanma T:Aloqachi» nashriyoti

T.X.Xoldorov, J.E.Eshnazarov «Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya, sport turizm, halq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari» uslubiy qo'llanma. Toshkent 2007 yil va h.z.

O'quv qo'llanmaning asosiy mazmunini 1992-2013 yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarimizning natijalari tashkil etadi. Shuningdek muammo bilan bog'liq bo'lgan mavzularda Respublika olimlari T.S.Usmonxo'jayev (1995), Sh.H.Xonkeldiyev (1992), R.S.Salomov (2005), X.M.Maxkamjonov (2003), F.A.Kerimov (1996), R.Abdumalikov (1997), K.R.Yarashev (2005), J.E.Eshnazarov (2008) kabilarning ilmiy-nazariy g'oyalariga tayinladi. Tajribali va yosh iqtidorli mutaxassis olimlar R.Q.Axmedov, O.Qurbonov, R.R.Xolmuxammedov (Toshkent), J.M.Toshpulatov (Termiz), Q.R.Botirov (Buxoro), A.A.Abdullayev (Farg'ona), B.Boyboboyev (Namangan) kabilarning ilmiy maqolalaridan foydalanildi.

Respublika mustaqilligi davrida o'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va har tomonlama barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiyaning o'rnini tobora oshib bormoqda. Bu esa barcha o'quv yurtlaridagi "Jismoniy tarbiya" dasturlariga ma'lum darajada yangi pedagogik texnologiyalarni kiritish, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarini qayta ishlab chiqish, xalq milliy o'yinlarini yanada kuchaytirishni taqozo etadi. Shuningdek piyoda yurish salohiyatlarini qayta tiklash yo'li bilan o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, inson va tabiat o'rtasidagi muvozanatni ekologik asosida saqlash kabi muammolarni hal etish zaruriyati tug'ilmoqda.

1.1 Umumta'lim maktab o'quvchilarini barkamol shaxslar qilib tarbiyalashda to'garaklarni o'rni

Umumta'lim maktablarda turizm to'garaklarga qiziquvchi yoshlarni tanlash va ular orqali Respublikamiz, viloyatimiz shahrimiz xududidagi joylashgan yodgorliklarni ko'rish albatta rohat va bir olam zavq bag'ishlaydi.

Yirik shaharlardagi ulkan koshonalar, tarixiy va madaniy obidalarni tomosha qilish, odamlarning mehnat va turmush sharoitlari bilan tanishish, savdo markazlari va bozordagi iste'mol buyumlari, ozuqalarni ko'rish kimni ham rom etmaydi, deysiz.

Samarqandning 2750 yillik (2007 y, avgust), Marg'ilonning 2000 yillik (2007 y, sentyabr) to'ylari qanday zavqli o'tganligini tasavvur qilib ko'ring. Bunda tomosha uchun faqat yurtamizdangina emas, qo'shni davlatlar hamda o'zga xorijiy mamlakatlarning ham vakillari tashrif buyurishgan.

Buxoro, Xiva, Shaxrisabz kabi tarixiy va Navoiy, Zarafshon, Guliston, Yangiyer kabi zamonaviy shaharlarga sayr (ekskursiya) qilish odat tusiga aylangan.

Bobotog' (Surxondaryo), Amir Temur g'ori (Qashqadaryo), Omonqo'ton. Urgut (Samarqand), Baxmal, Zamin (Jizzax), Hamzaobod (Shohimarqon-Farg'ona), Chotqol tizma tog'lari (Namangan), Oqtosh, Chorvoq, Chimyon, Kumushkon (Toshkent) kabi tog'li hududlardagi oromgohlar, sog'lomlashtirish-sport maskanlari sayohatchilarning qo'nimli go'shalariga aylangan.

Umuman olganda, Respublikamizning barcha hududlari sayohatbop va sog'lomlashtirish tadbirlarini maqsadli o'tkazishga qulay joylarga g'oyat boy hisoblanadi.

E'tirof etish zarurki, deyarlik barcha tog'lik hududlarda o'quvchi-yoshlarning yozgi dam olish oromgohlari, talabalarning sog'lomlashtiruvchi-sport markazlari hamda mehnat jamoalarining dam olish uylari mazmunan yetarli darajada xizmat qilmoqda, ammo ularda barchaning dam olishi, salomatlik yo'lida u yoki bu

tadbirlarni o'tkazishga imkoniyat yo'q. ya'ni masofalar uzoq, joylar tor, xizmat ko'rsatuvchilar kam.

Shu o'rinda ta'kidlash zarurki, bundan 20-25 yillar o'tkazib kelingan ommaviy sayohat (turizm) ishlarini qayta tiklash lozim. Ularni tashkil qilish va mazmunli o'tkazishga barcha sharoitlar mavjud, faqat mutasaddi idoralar, tashkilotlarning rasmiy ruxsati, ijodiy faoliyati va istaklari kerak bo'ladi, ya'ni:

1. Piyoda yurish sayohatlarida ishtirok etuvchilar istagandan ham ko'proq topiladi.
2. Shaxsiy va jamoaviy moddiy ta'minotlar kam emas.
3. Avtoulovlar, poyezdlar xizmati doimo tayyor.
4. Tabiat clamming sirlarini o'rganuvchi yoshlar juda ko'p.
5. Tog'li joylarda yurish, gulxan atrofida baxslar, suhbatlar qurishga ishtiyoqmandlar behisob ko'p.
6. Tashkiliy joylar, yo'llar, ulovlarning bekatlari va qolaversa tog'li manzillarda muhofaza qiluvchi davlat idoralarining vakillari doimo shay bo'lib turishibdi. Tahdid soluvchi, yovuz kuchlarning harakati ancha so'ngan, Qolaversa bu yo'lda sayohatchilarning ham amaliy yordami qo'l kelishi mumkin.

Xulosa shundan iboratki, inson salomatligini yaxshilash, sog'likni chiniqtirish va o'lkamiz tabiati, boyligi, odamlarning ijtimoiy mehnat va madaniy turmushlari bilan tanishishda faqat shaharlarga emas, balki sayohatbop tog'li hududlarga ham tomoshalar o'tkazib turish lozim. Sunday foydali tadbirlarni o'tkazish uchun eng awalo ishonchsizlik, to'siqlik kabi qusurlardan voz kechish davr talabidir. Tijorat, fermer xo'jaligini yuritish, chet ellarga u-bu sabablar bilan borib-kelish kabi zarur, ehtiyoj tadbirlarga qanchalik ruxsat va ehtiyoj choralari ko'rsatilayotgan bo'lsa, ommaviy sayohatlarga ham keng yo'l ochib berilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Bunda o'zini-o'zi boshqarish tashkilotlarining huquq va imkoniyatlarini kengaytirish lozim bo'ladi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari: Jamiyat taraqqiyotida xalq xo'jaligining rivojlanishi asosiy omillardan biridir. Bunda tabiatning saxiy ne'matlari beqiyos ko'p va ulardan insonlar maqsadli foydalangan holda ijtimoiy turmush

madaniyatini takomillashtiradi va o'zlarining salomatligini yaxshilash, bolalarni sog'lom qilib tarbiyalashda unumli foydalanadilar.

Masalaga shu jihatdan qaralganda tabiatning sog' lomlashtiruvchi kuchlari haqida tegishli ma'lumotlar va nazariy bilimlarga ega bo'lish zarurdir.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari deganda, asosan suv, havo, quyosh nurlari tushuniladi. Uning negizida esa tozalik (gigiyena) omillari ham o'ziga xos xususiyatlardan biri hisoblanadi.

Tabiat ehson etgan zarur ne'matlardan biri suvdur, Insoniyat tabiatda suv bilan tiriklik ta'minlanishini hamma biladi, Uning sog'lomlashtirishdagi xususiyatlari alohida mavzuni talab etuvchi ijtimoiy-ehtiyojli jarayondir.

Har bir oila, xo'jalikda suvdan foydalanishda isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik, eng muhimi esa uni ifloslantirmasdan e'zozlash, saqlash zarurdir.

Insonlarni sog'lomlashtirishdagi suvning eng asosiy xususiyatlari haqida ba'zi bir tafsilotlarni bildirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, bo'lajak mutaxassislar bu jarayonlarga beixtiyor duch kelishi tabiiydir.

SUV:

1.Sovuq suvni faqat yozdagina emas, barcha fasllarda ham ichishga odatlanish. Ya'ni, og'iz bo'shlig'i, tomoq yo'llari, oshqozon va ichaklarni ham bunga o'rgatish zarurdir. Ayniqsa qoshiqchilar, teatr artistlari va mehnat mehnatkashlariga bu muolaja foyda beradi. Sovuq suvdagi mineral moddalarning inson tanasi uchun qanchalik zarurligini hamma biladi.

2.Yozning issiq kunlarida sovuq suvda cho'milish yoki yarim belgacha yuvinmaydigan kishilar topilmasa kerak. Ayniqsa bolalarning ariqlar, kanallar, daryolar, ko'lmaklar, maxsus havzalarda miriqib cho'milishlari tanaga orom baxsh etib, ularning sog'ligini yaxshilash omili bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan yil davomida muntazam shug'ullanuvchilar, ayniqsa sportchilar sovuq suvlarda doim cho'milishadi /morjlar/ ham kam emas. Ular uzoq yillar xastalik nima ekanligini bilishmaydi. Sovuq suvda cho'milishni eng kichik yoshdan boshlab odatlantirayotgan ota-onalar soni ham ko'paymoqda.

3.Davolash muassasalarida (dam olish uylari, sanatoriyalar, profilaktoriyalar va h.k.) dush, gazli suv, shlangadan otilib chiqayotgan shiddatli (napor) suvlar bilan asab, bot va boshqa kasalliklarni davolashda shifokorlar maqsadli foydalanishmoqda.Suvning foydali xosiyatlaridan barcha kishilar doimo maqsadli foydalanishlari zarurdir.

HAVO:

Havoning insoniyat uchun qanchalik qimmatligini tabiiy va ilmiy-nazariy jihatdan isbot etilgan. Ya'ni, nafas olmasdan insonlar yashay olmaydi. Shunday bolsada xavodan salomatlikni yaxshilash yolida hamma ham maqsadli foydalana olmaydi.

Shu sababdan kasb-hunar soxasidagi oquvchi-yoshlarga bazi bir takliflarni tavsiya etish lozim:

1.Odamlar tinch xolda o'tirganda qanday nafas olayotganligini o'zlari nazorat qilishmaydi. Biron hodisa tufayli yoki yugurish, yuk ko'tarish natijasida nafas olishning tezlashishi va chuqurlanishini tez sezadi. Bunda tabiiy holda o'pkadagi havo almashish jarayonlari ishga tushadi. Sog'liqni saqiash doimo tetik, bardam bo'lib yurishda nafas olishning me'yorlari; miqdorlari muhim ahamiyatga egadir. Shu jihatdan ham odamlar oddiy o'tirganda, yurganda ham chuqur nafas olishni kanda qilmaslik kerak.

2.Sovuq havoda nafas olish natijasida ba'zi kishilar, ayniqsa yosh bolalar tezda tamoq og'riq /angina / kasalligiga duch keladi. Hayotda Ob-havoning qanchalik sovuq bo'lishiga qaramasdan u yoki bu sababga ko'ra biron yumushni bajarish zaruriyat asosida ochiq havoda ham tinimsiz o'ynashadi. Bunday hollarda chlniqmagan yoki odatlanmagan kishilar, bolalar tezda shamollashi, turli kasalliklarga duch kelishi tabiiy bir holdir. Ataylab kasal bo'lishni xohlaydigan inson bo'lmaydi. Faqat ehtiyotsizlik, jismonan zaiflik va boshqa bir qator sabablarga ko'ra kasalliklar kelib chiqaveradi. Bunday hollar yuz bermasligi uchun yoshlikdan bolalarni sovuq havoda, barcha kishilar ochiq va salqin havolarda turli xil jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan chiniqish lozim bo'ladi.

Demak havoning issiq-sovuqligida mehnat qilish, jismoniy mashqlar bajarish bilan sog'liqni mustahkamlash mumkin.

QUYOSH:

Quyoshning yorug' nuri va issiqlik quvvatiga teng keluvchi va inSbnlarga salomatlikni baxsh etuvchi bironta ham ne'matlar yo'q, deyish mumkin. Uning xosiyatlari haqida ba'zi bir fikrlarni bilishga to'g'ri keladi, ya'ni:

1. Tabiiy sharoitlarda yurish, ishlash, turli xil murakkab harakatlarni bajarish, sport mashqlarini quyosh nuri ostida bajarish. Qorang'ilikda, hatto eng sog'lom kishilar ham bir tekis yura olmaydi, ya'ni muvozanat ko'rish jarayonlari pasayadi. Demak quyosh nurlari faqat ijtimoiy hayotdagina emas, balki sport mashqlarini to'g'ri bajarishga imkoniyatlar yaratadi.

2. Quyoshning issiqlik quvati jismoniy madaniyat va sport sohasida eng muhim va ehtiyoj talab etadigan jarayondir. Running iliq va issiq kunlarida oddiy va maxsus jismoniy mashqlar, sport mashg'ulotlarini (trenirovka) ochiq havoda o'tkazish zaruriyati bo'ladi. Yuqorida ta'kidlanganidek inson tirikligi va amaliy faoliyatlarida toza havoga teng keluvchi biron-bir omil yo'qligi ma'lum. Shu sababdan yengil va maxsus sport kiyimlarida mashg'ulotlarda qatnashish qulay va zavq-shavq beruvchi holatlardir. Shu jihatdan ham barcha jismoniy madaniyat darslari ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Bunga yurtimizning iqlim sharoitjari deyarlik to'la to'g'ri keladi.

3. Yozning issiq kunlarida futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlarida shug'ullanish, ayniqsa tog'larga sayohatlar qilish g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Chunki, bunda yalang'och bo lib quyosh nurlari va issiqligidan bahra olish, tanani chiniqtirish, teridagi ba'zi zararli mikroblarni kuydirish salomatlik uchun foydalidir. Lekin, ortiqcha quyoshda toblanish, yalang'och holda yurish, o'tirish, cho'milishdan kein uzoq vaqt quyoshga toblanib yotish zaralidir. Quyoshning issiqlik nurlari bosh, gavda, teri va boshqa a'zolarini ortiqcha isitishi natijasida nur kasalligi (quyosh urishi) paydo bo'ladi. Shu sababdan ham quyosh nuri va issiqlik quvatlaridan maqsadli foydalanish hollarini yaxshi bilish lozimdir.

Xulosa qilib aytganda tabiatning sog'lomlashtiruvchi saxiy ne'matlaridan har bir inson maqsadli foydalanishlari lozim. Bu yo'lda kasb-hunar egalari suv, havo va quyoshning afzalliklarini ilmiy-nazariy jihatdan bilishlari, o'zlarining ijtimoiy turmush va mehnat sharoitlari, ayniqsa sog'liqni saqlash, oilada bolalarni to'g'ri chiniqtirish usullarini bilishlari kerak.

Tozalikka rioya qilish tartiblari.

Gigiyenik omillar deganda insonlarning o'zini turli iflosliklar, kir, chang-to'zonlardan saqlanishdagi asosiy tadbirlar tushuniladi. Turli mehnat, jismoniy harakatlar, sport mashg'ulotlari issiqlik va boshqa sabablarga ko'ra odamlar terlaydi. Bunda ter orqali keraksiz moddalar tashqari chiqadi va tashqi tomondan esa ko'rinmas mikroblar, chang va turli zararli moddalar teriga yopishadi. Ularni o'z vaqtida yuvib-tozalab turmasa yoqimsiz hidlar, qatlam, kir-changlar yuzaga kelib, ba'zi kasalliklarning vujudga kelishiga sabab ham bo'lishi mumkin. Shu tufayli odamlar har kuni ertalab tish, og'iz bo'shlig'i, qo'l, yuz, bo'yinlarni yuvib turishi, har 4-5 kunda vannada cho'milib olishlariga to'g'ri keladi. Shu bilan bir qatorda o'tirish, yotish, uxlash joylarini toza tutish, kiyimlarning iflos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ta'lim maskanlarida tahlil olayotgan o'quvchi - yoshlar va yotoqxonalarda istiqomat qiluvchi talabalarning tozalikka va gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilishlari zarur. Biror kasb egasi bo'lishga intilayotgan har bir shaxs gigiyenaga amal qiliish qoidalarini o'zida mujassamlashtirib, kelgusida boshqalarni ham o'z yashash joylari va ish joylarini toza-ozoda bo'lishligiga o'z e'tiborlarini qaratishliklariga chaqirish kerak. Tibbiyot sohasida talim oluvchilar esa bu qoidaning bevosita targ'ibotchisi ekanligini unutmasliklari kerak.

Shuningdek, yosh bolalarning ovqatlanishi, kiyinishi, o'yin jarayonlarida ularning qo'l, yuz va boshqa a'zolarini toza tutishga e'tibor berish kerak. Bolalarni eng yoshlikdan ovqatlanishda to'kmaslik, sochmaslik, isrof qilmaslik, kiyimlarini toza tutish, o'yinchoqlarini o'z joyiga yig'ishtirib qo'yish kabi faoliyatlarga o'rgatib borish lozim.

O'quvchi-yoshlarning shaxsiy gigiyenasi haqida ota-onalar, maktab o'qituvchilari, tibbiy xodimlar g'amxo'rlik qilishlari lozim. Umumiy gigiyena tushunchalari Umumiy gigiyena deganda yashash, o'qish va mehnat joylaridagi tozaliklarga rioya qiliish, ularni talab darajasida amalda bajarish kabi ijtimoiy-madaniy faoliyatlari tushuniladi.

O'zbekiston sharoitida fasllarning tez-tez o'zgarib turishi (qishda ham chang. to'zon bo'lishi) natijasida ko'cha, uy atroflari, ish joylaridagi ochiq maydonlarda chang, turli xil iflosliklar (qog'oz, latta, barg, shox va h.k/) yig'ilib qoladi. Shahar sharoitlarida ko'cha yuzi va uylarning atroflarida turli xil chiqindilarni to'kib ketish hollari juda ko'p uchraydi. Sunday joylarda ayniqsa yoz va havoning iliq paytlarida chivin, pashsha, yovvoyi itlar, mushuklar, parrandalar yig'ilib yuqurnli kasal tarqatuvchi mikroblar, bakteriyalarni ko'paytiradi. Sunday hollarga keltirmaslik uchun sanitariya-tibbiyot xodimlari, uy-joy boshqarmalari, mahalla kengashlari va boshqa jamoat tashkilotlari mas'uldir. Lekin bunday salbiy holatlarni butunlay yo'q qiliish juda qiyin. Chunki uydagi chiqindilarni ko'proq bolalar to'kib kelishadi, ular maxsus o'rnatilgan joylarga borib to'kishga erinadi, iflosliklarning natijalarini ota-onalar yaxshi tushuntirishmaydi.

Kuzgi xazon barglari, maktablar, idoralar oldida, to'kilib, yig'ilib qoladi va ular o'z vaqtida olinmaydi, yoki o'sha joyning o'zida yig'ib yondiriladi. Natijada atrof tutnga aylanadi, ekologik muvozanatlar buziladi. Bunday hollar ham kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi muqarrardir.

Atrof-muhitning tozaligi uchun barcha birdek javobgar bo'lishi, unga vijdonan amal qilishi, yoshlarda mas'uliyatini tarbiyalashni yaxshi yo'lga qo'yish lozim. Bunday ijtimoiy faoliyatlarni o'quvchi-yoshlar barcha darslarda, ayniqsa jismoniy madaniyat darslarida puxta o'rganishlari, ularni amalda bajarishni odatlanishlari davr talabi hisoblanadi.

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'armalarning ko'magi, tashabbuslari asosida turli xayr-tomoshalar (ekskursiya) tashkil etiladi.

Havaskorlik sayohatlarga markazlashgan tashkilotlar yo'q hisobi. Yaqin o'tmishda bu faoliyatlar asosan kasaba uyushmalari qoshidagi Respublika, viloyat va shahar-tuman turizm kengashlari hamda "Spartak", "Paxtakor", "Burevestnik", "Mehnat" kabi sport jamiyatlari tarkibidagi markaziy turizm seksiyalari tomonidan tashkil etilar edi. Respublikadagi tub islohatlar, ayniqsa o'zini-o'zi boshqarish va moliyaviy ta'minlash masalalari yo'lga qo'yilishi mazkur faoliyatlarning to'xtab qolishiga olib keldi.

Iqtisodiy islohatlar, bozor munosabatlari ko'pchilik sohalar kabi, havaskorlik sayohatlardagi tashkilotlarning o'zini o'zi moddiy-texnika va moliya bilan ta'minlashni taqozo etmoqda. Bu albatta xalqaro andozalar va Respublika sharoitlariga deyarli mos keladi. Chunki, havaskor sayohat tashkilotlarining ishlab chiqarish yoki savdo bilan shug'ullanishlariga jiddiy e'tibor beruvchi, daromad keltiruvchi omillari va ishonchlari ancha murakabdir.

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

Shu sababdan umumta'lim maktablari, akademik liseylar, kasb-xunar kollejlari, o'rta maxsus o'quv yurtlarining o'quvchi yoshlari, oliy ta'lim muassasalarining talabalari va mehnatkash omma o'rtasida o'tkaziladigan ommaviy piyoda yurishlarni maqsadli tashkil qilishda shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish katta muammo bo'lib qolmoqda. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari

talabalaridagi 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 tashkiliy-boshqaruv tuzilishlari va amaliy faoliyatlari o’zini ta’minlash va davlat foydasiga xazina to’plovchi boy tashkilotga aylanmoqda. Bu esa xalqaro turizm tashkilotlarining mazmuni va tamoyillariga mos keladi.

O’zbekistonning buyuk kelajagi va o’tkazilayotgan islohatlarning samaralari asosida yaqin kelajakda havaskorlik sayohatlarini qayta tiklash va rivojlantirishga asos solishi mumkin. Shu istiqbollarni hisobga olgan holda

turizmning havaskorlik shakliga doir muhim bo'lgan tashkiliy masalalar haqida ba'zi rasmiyliklarni bayon etish maqsadga muvofiq ko'rinmoqda.

O'zbekistonning istiqbolli va buyuk kelajak istiqbollariga 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 (O'zRVM) 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'zbekiturizm 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 (19990 va amalda bajarilishi (2000-2009 y.y.) 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 (ekspedisiya) 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 paytlarida sayr-sayohatlar olib borilishi kelajak avlodlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, atrof-muhitni tamosha 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.

1.2.Umumta'lim maktab o'quvchilarini fikirlash doirasini kengaytirishda turizim to'garaklarini ahamiyati.

Maktablarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoalarning roli benihoya kattadir. O'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha yaxshi bilim beribgina qolmasdan, balki ularning darsdan tashqari mashg'uloti, kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishlariga yaqindan yordam berishadi.

O'quvchilarni turizm va o'lkashunoslik to'garaklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar.

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 (1997), 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, innovasiya kabi zamonaviy uslublarni qo'llash qayd etilgan. Bu yo'lda 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 «Sayohatlar»ga 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:

Sayohatlar davomida o'qituvchining ham, o'quvchilarning ham kayfiyati doimo bir xil bo'lavermaydi. Ba'zan turli bahslar, tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar yuzaga keladi. Bu holning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi, ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbeh beradi. Natijada umummaqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z ahilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi.

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 yurish uchun yozma hisobot tuzadi. Unda o'tilgan marshrutlar, qilingan asosiy ishlar ko'rsatiladi. Marshrut varaqasi hamda fotosuratlar hisobotga ilova qilinadi. MKK ga topshiriladi. Sayohat xotiralariga

bag'ishlab kecha uyushtiriladi, fotoalbom, fotomontaj, devoriy gazeta tayyorlanadi.

Sayohatchilar 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. Ular ichida «Kapa» (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.

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 yoritadi, hatto gulxan ustida choy qaynatish imkoni ham bo'ladi. «Taygalik» gulxani ko'pincha yirik va uzun shoxlar, bolorlardan yoqiladi (yog'ochlar uzunligi 2-3 m). Bu katta alanga beradi va katta guruhga ovqat tayyorlash, xo'l kiyimlarni quritishga mo'ljallangandir.

«Nodya» usulida yoqiladigan gulxanda yer 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 atrofini tozalash kerak. Ehtiyot sharti bilan gulxan yaqinida har ehtimolga qarshi suv to'ldirilgan chelaklar, xo'l o'tlar saqlanishi kerak.

Qishki sayohatlarda tunash uchun aholi yashaydigan joylar (maktab, klub va hokazo) yozgi lagerlarni tanlash maqsadga muvofiqdir.

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

Navbatchilar gulxan yoqish, ovqat pishirish, barcha turistik jihozlarning o'z o'rnida turishi uchun javobgardirlar. Navbatchilarni har 1-2 soatda almashtirish zarur.

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

Maktabda turizim to'garaklarini bo'lishini xoxlaysizmi?

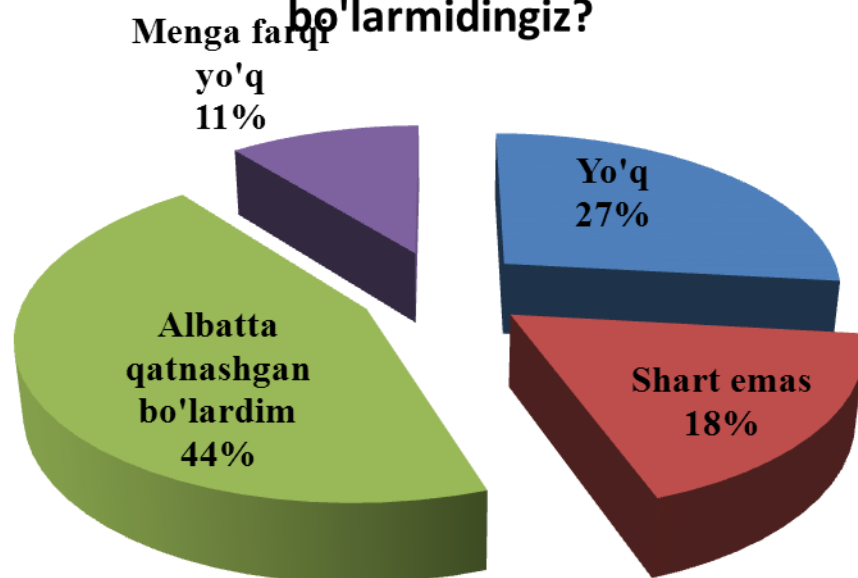
A	Shartemas	2
B	Istamayman	3
V	Mengafarqiyuq	4
G	Albattato'garakbulishniistayman	16



Umumta'lim maktablarida turizim to'garaklari bo'lsa siz qatnashgan bo'larmidingiz?

A	Yuq	3
B	Shartemas	2
V	Mengafarqiyuq	5
G	Albattaqatnashganbo'lardim	18

Umumta'lim maktablarida turizim to'garaklari bo'lsa siz qatnashgan bo'larmidingiz?



1.3. Shaxsni tarbiyalashda turizimni ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyati.

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 amalda 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.

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

Turizm aqliy tarbiya taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yoshlarning geografiya, biologiya, tarix, geologiya, ekonomika va boshqa fanlar bo'yicha olgan bilim va malakalarini oshiradi. Sayohatlar jarayonida axloqiy irodaviy sifatlar, sof vijdonlik, uyushqoqlik, jasurlik, burchni his qilish, o'zaro yordam va o'rtoqlik his-tuyg'ulari sinovdan o'tadi va chiniqadi. O'quv yurtlari va ishlab chiqarish mehnat jarayonlarida harakter, ishonch tushunchalari umumiy ma'noda shakllansa, turistik. sayohatlar jarayonida ular amalda sinaladi. Turistik faoliyatlar jarayonida mehnat malakasi xam shakllanadi. Masalan turistlar butun sayohat davomida yuk

ko'tarish, turli to'siklardan o'tish, kechalari tunash uchun joy tayyorlash, ovqat pishirish uchun joy tayyorlash, ovqat pishirish uchun o'tin to'plash va xakazolar.

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

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

Respublikamiz tabiati shunchalik go'zalki, u yurib charchamaydigan, ko'rib ko'z to'ymaydigan diyor. Chotqol, Chimyon, Shohimardon, Baxmal, Omonqo'ton tog'lari, Sirdaryo, Zarafshon vohalari dam olish, poxodlar uyushtirish, sog'liqni qayta tiklash va uni mustahhamligining sehrli davo vositalaridan hisoblanadi.

II.BOB.Umumtalim maktab o'quvchilarini turzim to'garaklarini rejalashtirish va tashkil etish .

Umumta'lim maktab o'quvchilarini to'garak va sayohatga tayyorlashda avvaliga boblarda ko'rib o'tilgan masalalarga e'tibor bermagan holda amalga oshiriladi. Shuning uchun odatda turistlar sayohatini bir kunlik poxodga tayyorlashdan boshlanadi. Undan so'ng asta-sekin bir haftalik yoki ko'p kunlik sayohatga chiqiladi. Bunda turistik ko'nikma ortirilganligiga qarab, sayohatga olib boriladi.

Yozgi sayohat guruhini sayohat rahbari sayohat maqsadi va borilgan joy aniqlangunga qadar, shuningdek aniqlangandang keyin, ammo ikkinchi o'quv choragidan kechikmay komplektlash lozim. Ba'zan bir gruppaga bitta sinfda o'qiydigan o'quvchilarni yig'ish qiyin. Shu sababli qo'shma grupa tuziladi. Uni jipslashtirish uchun vaqt kerak. Umumta'lim maktablarida guruhlar qancha erta tashkil etilsa shuncha sayohatga tayyorgarlik muvoffaqiyatli bo'ladi.

Qo'shma grupa parallel sinflar yoki sinflar yoki aralash sinflar (VII-VIII, VIII-IX) o'quvchilaridan tuziladi. Guruhlarni aralash sinflardan tuzgan ma'qulroq, chunki quyi sinf o'quvchilari kelgusi sayohatlarining faol a'zolari bo'lib qoladilar. Poxodga VII va IX sinf o'quvchilarini birga olish tavsiya etilmaydi. Yoshdagi jismoniy tayyorgarlikdagi, qiziqishdagi tafovut poxodni murakkablashtirishi mumkin.

Ba'zi quyi sinflarining grupa rahbarlari grupa sostaviga yuqori sinf o'quvchilaridan ikki uchtasidang kiritadilar. Ular shunchaki emas, balki rahbarining yordamchisi sifatida sayohatga boradilar.

O'z oblastlaridan chetga chiqishga to'g'ri keladigan, ammo kategoriyaga kirmaydigan sayohat hamda birinchi kategoriya murakkabligiga to'g'ri keladi.

Murakkabligi jihatidan birinchi kategoriyaga kiritilgan sayohatga kamida 14 yoshli o'quvchilarni olish tavsiya etiladi.

Murakkabligi jihatidan uchinchi kategoriyali sayohatga kamida 16 yoshli o'quvchilar boradilar. Gruppaning uchdan bir qismi murakkabligi jihatidan ikkinchi kategoriyali sayohatga qatnashib, tajriba ortirgan, qolgan qatnashchilar esa turizmning mazkur turi bo'yicha murakkabligi jihatidan birinchi birinchi kategoriyali sayohatlarda qatnashgan bo'lishlari kerak. Agarda, rahbar guruhga o'zi ishlaydigan sinflardagi bolalardan olgani ma'qul.

Binobarin, u bolalarni yaxshi biladi, o'zaro muloqot va kundalik uchrashuvlarda ularni bo'lg'usi sayohatlarga qiziqtirish mumkin.

Sayohatning dastlabki davrlarida sayohatga chiqaruvchilar ro'yxati va afisha ilib qo'yilsa bu o'quvchilarning qiziqishini yanada oshiradi.

Biladigan sayohatga o'quvchilarni qiziqtirish birmuncha oson, ammo sayohat chiqishlariga ularning ota-onalarini kundirish qiyinroq bo'ladi.

Kategoriyaga kiritilgan sayohatlarga tayyorgarlik chog'ida rahbar bo'lish murakkabligi jihatidan har bir kategoriya sayohat uchun ishlab chiqilgan etalon marshruti ma'lumotlaridan foydalanadi.

Rahbarning o'zi ishlab chiqqan marshrut bo'yicha maktabda tashkil etiladigan sayohat havaskorlik yusinidagi sayohat deyiladi. Uning marshrutini qanday ishlab chiqish to'g'risida mufassalroq to'xtalamiz.

Sayohat o'tadigan joy ulkashunoslik adabiyoti, ulkashunoslik muzeyi materiallari asosida o'rganiladi. Rahbar o'sha yerdagi maktablar, rayon, yoshlar harakati tashkiloti mahalliy gazetalarning redaksiyalari, muzeylar, arxivlar, yosh texnikalar stansiyalari bilan xat yozishib, sayohat o'tadigan joy haqidagi asosiy ma'lumotlarni to'playdi. Yozishma nimalarni tomosha qilish kerak, kimlar bilan uchrashish lozim, qayerda ijtimoiy foydali ish qilsa bo'ladi – shularni aniqlab olish imkonini beradi. Xatlarda gruppaning tungi tunarjoyi alohida aytib o'tiladi.

Qaysi yo'llardan va qanaqa vositadan foydalanib yurilishi haqida gaplashib olinadi, gruppalarining yo'lida o'rganadigan to'siqdan ogoh bo'ladi.

2.1. Turizm to'garaklariga o'quvchilarni tayyorlash va tanlash.

Saxatchilarning umumiy soni 15- kishidan oshmaslik talab qilinadi. Chunki, sayoxatchilarning tunashi uchun qiyinchilik to'g'ilmaydi va sayoxatchilarni tartibini saqlash, nazorat etish hamda ovqatlanish rejimiga ham qarash oson kechadi. Bu tuzilgan sayohlar guruxi bilan ham yo'lda yurish va kuproq masofani bosib utish imkoniyati kupayadi. Guruhni tanlashda gurux raxbari alohida e'tiborni qaratish kerakki o'quvchilarning qiziqishi va sayohatdagi malakasiga birinchi kategoriyali sayohatchilarni tanlashda, o'quvchilarning yoshi 14 yoshdan kam bo'lmasligi nazarda tutiladi. Ikkinchi kategoriyali sayohatchilarning yoshi 15 yoshdan past bo'lmasligi kerak. ikkinchi kategoriyali sayohatchilar guruhini tuzishda alohida e'tiborni nazarda tutish kerakki, sayohatchilarning bir yoki undan ortig'i 1 kategoriyali malakasini egallagan bo'lishi zarur.

Sayohatga III kategoriyali sayohatchilarni tanlashda ularning yoshi 16 yoshdan kam bo'lmasligi kerak. guruhda ikkitadan uchinchisi birinchi va ikkinchi kategoriyali bo'lishi ham mumkin. Guruhni tanlashda guruh rahbari e'tiborga olishi kerakki, unda sayohatlarning hammasi suzish usulini bilishi kerak.

Guruhdagi sayyohlarning vazifalari:

Guruh rahbari maktab direktorii buyrug'i bilan tasdiqdan o'tadi.

Kategoriyasiz tashkil etiladigan sayohatlarga pedagogik mutaxassisligi bo'lgan o'qituvchilar ham maktab direktorining buyrug'i bilan sayohat rahbari bo'lishi mumkin.

Kategoriyali sayohatni tashkil etishda guruh rahbari etib, qiyinchilik kategoriyasiga ega bo'lgan mutaxassis olinadi.

Guruh rahbari o'quvchi sayohatchilar bilan birgalikda marshrut yo'l varaqasi, uni jihozlanishi, medisina ko'rigidan o'tish, yo'l jihozlarini tayyorgarligi, oziq-ovqatlar va guruhda sog'lom muhit tarzini yaratish kabi

tadbirlarni amalga oshiradi. Guruh rahbari sayohat tugagandan so'ng albom qilishi va hisobot beradi.

O'quvchilar ichida sardor etib, malakali, obro'li, irodaviy va talabchan o'quvchini tanlaydi. U guruh rahbarining yordamchisi bo'lib, sayohat davomida guruhni boshqaradi.

Siyosiy sharhlovchi – gazeta va jurnallar bilan iloji boricha o'quvchilarni ta'minlaydi va radio orqali yangiliklar bilan guruhni voqif etib boradi.

Hazinachi – guruhning iqtisodiy sarf-harajatlariga javobgar bo'ladi. u barcha avtobus, poyezd chiptalari-yu, oziq-ovqat sarf harajatlarini boshqaradi.

Ovqatlanish uchun mutasaddi ham hazinachi bilan hamkorlikda ish olib boradi. Ular birgalikda guruh, uchun sarflanadigan barcha oziq-ovqatlarni harid qiladi. Zavxoz sotib olingan oziq-ovqat maxsulotlarini nazorat etib, to'g'ri sarflaydi.

Jihozlar bo'yicha xo'jalik mudiri guruh rahbarlari bilan aloqada bo'ladi. U guruh uchun kerak bo'ladigan jihozlar tarkibini tuzib bu jihozlar uchun talabnoma yozib, ombordan oladi. Xo'jalik ishlari bo'yicha mutassadi olingan jihozlarga qaraydi va sayohat tugagandan so'ng u jihozlarni omborxonaga bus-butun qilib topshiradi.

Jihoz va asbob-uskunalar bo'yicha mutassadi ta'mir asbob uskunalariga e'tiborli bo'lib, ta'mirlash ishlarining barchasiga rahbarlik qiladi.

Fotograf – guruh boshlig'i va xizinachi bilan birgalikda fotomontaj tayyorlangan rasmlar va lavhalar bo'yicha hisobot olib boradi.

Ulkashunos – ulkashunoslik ishlari bo'yicha javobgar bo'lib, tabiat to'g'risida suhbatlar uyushtiradi. Qiziqarli suhbatlarni yozib oladi va kundalik yuritib boradi. Sayohatning ekspedisiya turida yana bir ulkashunos ishtirok etadi va u kundalik yuritib markazning topshirgan vazifalarini bajarishini tahlil etadi.

Tozalik bo'yicha mutasaddi sayyoh o'zida medisina aptechkasini saqlaydi va zarurat tug'ilganda birinchi yordam ko'rsatadi. U sayohat davomida umumiy tozalikka javobgar bo'lib oziq-ovqat va jihozlarning saqlanishiga e'tiborda bo'ladi.

Umuman, umumta'lim maktab o'quvchilarini ko'p kunlik sayohatga tayyorlashda yuqorida ko'rsatilgan fikrlar inobatga olinsa, maqsadga muvoffiq bo'ladi. chunki, har qanday kategoriyasiz yoki kategoriyali sayohatga chiqishda o'quvchilarni texnik va taktik tayyorgarligidan o'tkazish talab etiladi.

3. 2. Maktab o'quvchilarini yoshiga qarab to'garaklarni rejalashtirish.

Ko'p kunlik sayohatlarga chiqishning o'ziga xos maqsad va vazifalari bo'ladi.

Sayohatlar sog'lomlashtirish, tabiatni o'rganish va sport yo'nalishida tashkil etiladi. Bunda sayohatga tayyorlanish davridagi guruhning bilimi va tayyorlanish darajasi hisobga olinadi.

Ko'p kunlik sayohat rejasini tuzishda o'quvchilarning aqliy ish qobiliyatlarini e'tiborga olish kerak bo'ladi. Biz bilamizki yanvardan to mart oylari davomida o'quvchilarning aqliy ish qobiliyati pasayib, turadi. Shu davrda o'quvchilarni ko'p kunlik poxodlarni sog'lomlashtiruvchi yo'nalishda olib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. kuzatuv va tahlil natijalariga ko'ra bu davrda dam olishning eng yaxshi formasi tabiat qo'yniga sayohatga chiqish hisoblanadi. Ko'p kunlik sayohatga chiqishda texnik-taktik tayyorgarlikdan o'tish kerak bo'ladi. tayyorgarlik davrida yo'l safariga tayyorgarlik va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot davrini o'taydi.

Ko'p kunlik sayohatga chiqayotganda jamoa rahbarining rejasi va safarning maqsadi hamda marshrut yo'li varaqasi obdon ishlangan bo'lishi kerak. Ilk ko'p kunlik sayohatni boshlovchi guruhlar avvalam bor o'zining o'lkasiga ya'ni tabiat qo'yniga sayohatga chiqishi talab etiladi. O'zining ulkasini o'rganib, tabiat, tog'-toshlaridan so'ng uzoq rayonlarga yoki ulkalarga safar uyushtiriladi. Bu sayohatlarni uyushtirish uchun iqtisodiy mablag' talab etiladi. Bu iqtisodiy mablag'ni topish uchun avvalo guruh qatnashchilari va homiylar homiylik ko'rsatishlari kerak.

Safarga chiqish oldidan ulkani (obyektni) tabiatshunos va biluvchi mutaxassislardan tushunchalar olish hamda o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda, guruh rahbari o'rgangan marshrut yo'l varaqasiga asosan chiqmasa, guruh o'zining oldiga qo'ygan maqsadga erisha olmay qolishi mumkin. Chunki guruh rahbari yo'lning uzunligini qiyinchiliklarini bilmaligi tufayli sodir bo'ladi. Shuning uchun ham ko'p kunlik sayohatga chiqish

uchun tanlangan joyni tabiatini mukammal bilish talab etiladi. Kerak bo'lsa adabiyotlarni o'rganish ham zaruriy imkoniyat hisoblanadi.

Ikkinchidan, tanlangan rayonni kartadan topib, uni o'rganish va shunga moslab marshrut yo'l varaqasiga e'tibor beriladi. Bu topografik kartalarning maqsadga muvofiqqligi 1:100000, 1:200000 dir. Agarda bu rayonlar kartaga tushmagan bo'lsa turistik sxema, marshrut yo'l varaqalari asosida harakatlanadi. Bu kartalar shahar va rayon ulkashunoslik markazlarida bo'ladi. hisobga olish kerak bo'ladiki, safar yoki sayohat yo'nalishi – bir qancha talablardan iborat. Birinchidan ko'p kunlik sayohat qiziqarli bo'lib o'tkazish barobarida tabiatni o'rganish ham talab etiladi.

O'quvchilarni (VII-VIII) ko'p kunlik sayohatga olib chiqishda uning davriyligi 20 kun, bir kunlik yo'l harakati 16 km bo'ladi. IX-X sinf o'quvchilari uchun ko'p kunlik sayohat 30 kun, bir kunlik yo'l harakati 18 km dan oshmasligi e'tiborda bo'lish kerak. Agarda, yo'l varaqasi marshruti belgilanmagan rayonlarga esa, ulkashunoslik va turistik firmaning ruxsati olinib, undan so'ng varaqasini ma'lumotga tayangan holda tuzib, undan so'ng harakatlanish kerak bo'ladi.

Ko'p kunlik sayohatga chiqish uchun sayohat boshidan, sayohat tugagan davr uchun ketadigan barcha sarf harajatlar chiqimi ishlab chiqiladi va smeta tuziladi. Bu smetani tuzishda temiryo'l va avtobusdagi harakati uchun 50% chegirmani ichida guruh rahbari ham mustasno emas.

Guruh rahbari uchun sayohat uch kundan oshsa uning ish joyidan qo'shimcha ish haqi har bir kun yo'l qiyinchiligi yoki marshrut yo'l varaqasi asosida to'lanadi. Agar, rahbar ta'til vaqtida sayohatga o'quvchilarni olib chiqsa, unda oromgoh yig'ini boshlig'i oyligi barobarida to'lanadi.

3.3. Boshlang'ich sinflarda to'garaklarni tashkil qilish yullari

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari turizm to'garaklari mustaqil soha darajasida (maxsus darslar) o'tkazilmasada, lekin o'yinlar, estafetalar, yugurish jarayonlarida to'garaklar 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 sohalardagi 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 faol 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 xaftada 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 (konferensiya) 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, sikr, 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 tayyorlash, 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 ehtiyojii 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 fazilatlari, xususiyatlarini bilib olish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori va bitiruvchi sinflarda sayr-sayohatlarni o'tkazish

Ma'lumki, maktab o'quvchilarining yoshiga qarab sinflarning bosqichlari (Y-YII, YIII-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. Y-YII 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 obidalariga (muzey, madaniyat va san'at saroylari, sirk, yangi qurilishlar, ma'moriy koshonalar va h.k.) muntazam ravishda sayr (ekskursiyalar) tashkil qiladi;

- Sinf rahbarlari, ma'naviyat ishlari bo'yicha mutassaddilar, xotin-qizlar kengashi (qo'mita), yoshlar ijtimoiy harakati, o'quvchilar tashkiloti tomonidan Navro'z, Mustaqillik kuni, kasb-xunar 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 mavzelar, 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, yaylovlarda 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 liseylar va maxsus maktablarda (san'at, musiqa, jismoniy faoliyatlar cheklangan va h.k.) sayr va sayohatlar avvalgi sinflardagiga nisbatan VII-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, bulda:

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

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

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

3. 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 taktik) mashqlarini bajarishlari, 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 faoliyat 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.

Umumta'lim maktab o'quvchilarini kup-kunlik sayoxatga tanlab olishda qo'yidagi mezonlarga e'tibor berish nazarda tutiladi.1. Guruxlarni tanlashda bir sinfda o'qiydigan va bir mahalla yoshlari bo'lsa sayoxat qiziqarli utadi. Ularning yoshlari urtasidagi farq 2- yoshdan ortiq bulmasliklari maqsadga muvofiqdir. Guruhni tanlashda sayoxatchilarning jismoniy sifatlarini e'tiborga olish ham muxim ahamiyat kasb etadi. Kupincha yoki iloji boricha jismoiy sifatleri bir xil bo'lgan sayoxlarning sayoxati kungildagidek utadi.

Saxatchilarning umumiy soni 15- kishidan oshmaslik talab qilinadi. Chunki, sayoxatchilarning tunashi uchun qiyinchilik to'g'ilmaydi va sayoxatchilarni tartibini saqlash, nazorat etish hamda ovqatlanish rejimiga

ham qarash oson kechadi. Bu tuzilgan sayohlar guruxi bilan ham yo'lda yurish va kuproq masofani bosib utish imkoniyati kupayadi. Guruhni tanlashda gurux raxbari alohida e'tiborni qaratish kerakki o'quvchilarning qiziqishi va sayohatdagi malakasiga birinchi kategoriyali sayohatchilarni tanlashda, o'quvchilarning yoshi 14 yoshdan kam bo'lmasligi nazarda tutiladi. Ikkinchi kategoriyali sayohatchilarning yoshi 15 yoshdan past bo'lmasligi kerak. ikkinchi kategoriyali sayohatchilar guruhini tuzishda alohida e'tiborni nazarda tutish kerakki, sayohatchilarning bir yoki undan ortig'i 1 kategoriyali malakasini egallagan bo'lishi zarur.

Sayohatga III kategoriyali sayohatchilarni tanlashda ularning yoshi 16 yoshdan kam bo'lmasligi kerak. guruhda ikkitadan uchinchi birinchi va ikkinchi kategoriyali bo'lishi ham mumkin. Guruhni tanlashda guruh rahbari e'tiborga olishi kerakki, unda sayohatlarning hammasi suzish usulini bilishi kerak.

Guruhdagi sayyohlarning vazifalari:

Guruh rahbari maktab direktorii buyrug'i bilan tasdiqdan o'tadi.

Kategoriyasiz tashkil etiladigan sayohatlarga pedagogik mutaxassisligi bo'lgan o'qituvchilar ham maktab direktorining buyrug'i bilan sayohat rahbari bo'lishi mumkin.

Kategoriyali sayohatni tashkil etishda guruh rahbari etib, qiyinchilik kategoriyasiga ega bo'lgan mutaxassis olinadi.

Guruh rahbari o'quvchi sayohatchilar bilan birgalikda marshrut yo'l varaqasi, uni jihozlanishi, medisina ko'rigidan o'tish, yo'l jihozlarini tayyorgarligi, oziq-ovqatlar va guruhda sog'lom muhit tarzini yaratish kabi tadbirlarni amalga oshiradi. Guruh rahbari sayohat tugagandan so'ng albom qilishi va hisobot beradi.

O'quvchilar ichida sardor etib, malakali, obro'li, irodaviy va talabchan o'quvchini tanlaydi. U guruh rahbarining yordamchisi bo'lib, sayohat davomida guruhni boshqaradi.

Siyosiy sharhlovchi – gazeta va jurnallar bilan iloji boricha o'quvchilarni ta'minlaydi va radio orqali yangiliklar bilan guruhni voqif etib boradi.

Hazinachi – guruhning iqtisodiy sarf-harajatlariga javobgar bo'ladi. u barcha avtobus, poyezd chiptalari-yu, oziq-ovqat sarf harajatlarini boshqaradi.

Ovqatlanish uchun mutasaddi ham hazinachi bilan hamkorlikda ish olib boradi. Ular birgalikda guruh, uchun sarflanadigan barcha oziq-ovqatlarni harid qiladi. Zavxoz sotib olingan oziq-ovqat maxsulotlarini nazorat etib, to'g'ri sarflaydi.

Jihozlar bo'yicha xo'jalik mudiri guruh rahbarlari bilan aloqada bo'ladi. U guruh uchun kerak bo'ladigan jihozlar tarkibini tuzib bu jihozlar uchun talabnoma yozib, ombordan oladi. Xo'jalik ishlari bo'yicha mutassadi olingan jihozlarga qaraydi va sayohat tugagandan so'ng u jihozlarni omborxonaga bus-butun qilib topshiradi.

Jihoz va asbob-uskunalar bo'yicha mutassadi ta'mir asbob uskunalariga e'tiborli bo'lib, ta'mirlash ishlarining barchasiga rahbarlik qiladi.

Fotograf – guruh boshlig'i va xizinachi bilan birgalikda fotomontaj tayyorlangan rasmlar va lavhalar bo'yicha hisobot olib boradi.

Ulkashunos – ulkashunoslik ishlari bo'yicha javobgar bo'lib, tabiat to'g'risida suhbatlar uyushtiradi. Qiziqarli suhbatlarni yozib oladi va kundalik yuritib boradi. Sayohatning ekspedisiya turida yana bir ulkashunos ishtirok etadi va u kundalik yuritib markazning topshirgan vazifalarini bajarishini tahlil etadi.

Tozalik bo'yicha mutasaddi sayyoh o'zida medisina aptechkasini saqlaydi va zarurat tug'ilganda birinchi yordam ko'rsatadi. U sayohat davomida umumiy tozalikka javobgar bo'lib oziq-ovqat va jihozlarning saqlanishiga e'tiborda bo'ladi.

Umuman, umumta'lim maktab o'quvchilarini ko'p kunlik sayohatga tayyorlashda yuqorida ko'rsatilgan fikrlar inobatga olinsa, maqsadga

muvoqqif bo'radi. chunki, har qanday kategoriyasiz yoki kategoriyali sayohatga chiqishda o'quvchilarni texnik va taktik tayyorgarligidan o'tkazish talab etiladi.

Xulosa.

Umumta'lim maktablarida to'garak tashkil etilib, to'garakka qiziqadigan o'quvchilar jalb etiladi.

To'garak rahbari etib tajribali mutaxassis tanlanadi. To'garakda o'quvchilarni turizm fanini texnikasi-taktikasi haqida nazariy va amaliy tushunchalar bilan tanishtirib boradi.

Ko'p kunlik sayohatga o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik yo'llari va o'quvchilarni tanlash yo'llari o'rganilib, qiyinchilik kategoriyalari aniqlanadi. Texnik va taktik tayyorgarlikda sayohatga tayyorlanish, safar davomida turistik turmush-tadbirlari va sog'lom turmush tarzini shakillantirish yo'llariga alohida e'tibor beriladi. Ishimizning birinchi boblarida esa turizmning tarixiy taraqqiyot bosqichlari, turizmning elementlari va umumta'lim maktab o'quvchilarida sayr-sayohat orqali ularda tabiatga bo'lgan munosabatlarini ijobiy shakillantirish to'g'risida fikrlar bildirildi.

Bitiruv malakaviy ishimizning keyingi boblarida umumta'lim maktablarida turizm to'garaklarini tashkil etish va tashkil etishga qo'yilgan talablar tahlil etildi. Bitiruv malakaviy ishni yoritishda turizmga oid darsliklar va o'quv qo'llanmalar va o'quvchilarni tarbiyasini oshirishga xizmat etuvchi manbalardan foydalanildi.

Umumta'lim maktablarida turizm to'garaklarini tashkil etish natijasida o'quvchilarni xar tamonlama tarbiyalash yullari urganildi.

Agarda umumta'lim maktablarida mana shu yo'llar bilan to'garaklar tashkil etilsa, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakillantirib ularni barkamol etib tarbiyalagan bulamiz. Malakaviy bitiruv ishimizning keyingi boblarida umumta'lim maktablarida turizmni tashkil etish va tashkil etishga qo'yilgan talablar tahlil etildi. Bitiruv malakaviy ishni yoritishda turizmga oid darsliklar va o'quv qo'llanmalar va o'quvchilarni tarbiyasini oshirishga xizmat etuvchi manbalardan foydalanildi.

Umumta'lim maktablarida turizmni tashkil etish natijasida o'quvchilarni xar tamonlama tarbiyalash yullari urganildi.

Agarda umumta'lim maktablarida mana shu yo'llar bilan turizim tashkil etilsa, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakillantirib ularni barkamol etib tarbiyalagan bulamiz.

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.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» gi qonuni 1997 y.
2. O'zbekiston Respublikasining «Turizm to'g'risida»gi gi qonuni 1999 y.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni (yangi tahrir) 2000 y.
4. O'zRVT ning «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida» gi qarori, 27 may 1999 y.
5. O'zbekiston Respublikasi prezidentining «O'zbek turizm kompaniyasini tuzish to'g'risida» gi farmoni 1995 y.
6. Karimov I.A. O'zbekiston kelajagi buyuk davlat. T: O'zbekiston, 1992
.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. T: O'zbekiston, 2000
7. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. T: O'zbekiston, 2008
8. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» 1997.
9. O'zbekiston Respublikasining «Sog'lom avlod davlat dasturi» 1997 y
10. Abdumalikov R. «Turizm». Jismoniy tarbiya fakultetlari uchun dastur, 1974
11. Abdumalikov R., Xoldorov T.X, «Turizm» o'quv qo'llanma, T: O'qituvchi, 1988 y.
12. Abdumalikov R., Xoldorov T.X, Daurenov Y.Yu. «Turistik poxodlarni tashkil qilish», o'quv qo'llanma, Jizzax, 1986 y.
13. Daurenov Y.Yu. «Turizm» dastur T: 2005 y.
14. Qosimova R.A. «Turizm va uni o'qitish metodikasi». O'quv qo'llanma T: Aloqachi» nashriyoti. Toshkent 2008
15. B.Yu. Egamov Sayyohlik va o'lashunoslik yunalishidagi maktabdan tashqari ta'lim tizimining tashkiliy metodik asoslari. Uslubiy qo'llanma Toshkent Ilm-Ziyo 2010

16. 16.Daurenov Ye.Yu., Qudratov R.Q. Turistik sayrlarni tashkil qilish. Uslubiy qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti. 1995.
17. 17.Abdumalikov R. Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari. Monografiya. T., O'zDJTI nashriyoti. 1994.
18. 18.Daurenov Ye.Yu. Turizm. O'quv dasturi. 2005. 2007.
19. Daurenov Ye.Yu., Qudratov R.Q. Turistik sayrlarni tashkil qilish. Uslubiy qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti. 1995.
20. Abdumalikov R. Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari. Monografiya. T., O'zDJTI nashriyoti. 1994.
21. Daurenov Ye.Yu. Turizm. O'quv dasturi. 2005. 2007.
- 22.A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001 y.
- 23.R.Abdumalikov «jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari» o'quv qo'llanma. Toshkent, O'zDJTI nashriyoti 1996-yil.
- 24.T.T. Yunusov, R.Abdumalikov «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish yo'llari» o'quv qo'llanma Toshkent 1992-yil.
- 25.K.D. Yarashev «Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislarini tayyorlash masalalari» monografiya, Toshkent O'zDJTI nashriyoti 1997-yil.
- 26.A.K. Akramov «O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi» o'quv qo'llanma Toshkent O'zDJTI nashriyoti 1997-yil.
- 27.Sog'lom avlod tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir; ilmiy Amaliy anjuman materiallari 1-2 qism Toshkent O'zDJTI nashriyoti 1994-yil
- 28.K.D. Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish» Toshkent Abu Ali Ibn Sino nashriyoti 2002-yil.
- 29.B.T.Haydarov O'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyatini takomillashtirish yo'llari. Uslubiy qullanma. Samarqand 2012 y.