

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASI**

7-2JM-11 Guruh talabasi

BOBOMURODOV AZIZ TO'RAXON O'G'LI

**Mavzu: “KOLLEJ O'QUVCHILARIDA TURISTIK SAYRLARNI
O'TKAZISH USULIYATI”**

**5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
tarbiya va sport” kafedrası mudiri
_____ A.K.Ibragimov
« » _____ 2015 y.

Ilmiy raxbar _____ Муродов Ж

Ilmiy maslahatchi _____ Abdullayev M.J.

Buxoro – 2015

REJA

Kirish

1-Bob Adabiyotlar tahlili

- 1.1. O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi
- 1.2. Qadimgi buyuk ipak yo'lining turizmdagi o'rni
- 1.3. Mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2013)
- 1.4. Sayrlar turlariga tavsif
- 1.5. Sayyohlik tadbirini tashkil qilish
 - 1.5.1. Ommaviy tashviqot ishlari.
 - 1.5.2. Sayohatlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli
 - 1.5.3. Sayohatda turistik turmush tadbirlari

2- Bob Ilmiy tadqiqot ishini tashkil qilish usullari

- 2.1. Tadqiqot usullari.
- 2.2. Matematika statistika uslublari

3 – Bob. Ilmiy tadqiqotni o'tkazish usuliyati (metodikasi)

- 3.1. Ilmiy tekshirish ishni dastlabki natijalari.
- 3.2. Ilmiy tekshirishning natijalari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

KIRISH

Mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalab etishtirish va XXI asrda yashovchi kishilarning salomatligini ta'minlashda Z ta muhim adbirlar amalga oshirilmokda ya'ni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Talaba» unversiadasi. Qadimdan ma'lumki sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish emas balki bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, jamoa sog'lig'ini mustahkamlash shaxsni har tomonlama gormonik rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir.

Sayohat talablarni tabiat bilan munosabatda bo'lishi va estetik zavqlanish o'quvchilar bir - birlari bilan mehr - oqibatda bo'lish, do'stlik, birodarlik bir - biriga qiyin sharoitlarda yordam berish, bir - birini qo'llab quvvatlash kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

Milliy qadriyatlarni - tiklash, ma'naviy, ma'rifiy madaniyatimiz tarixini chukur o'rganish - milliy iftixorimiz hamda hozirgi davr mafkurasini yoshlarga o'quvchilarga o'rgatishda sayohatlarning o'ziga yarasha o'rni va mohiyati bor.

Bu yo'lida O'zbekiston Turizm kompaniyasi va turli xalqaro jamg'arma uyushmalarining faollari muhim ahamiyat kasb etmokda.

Sayohatlarning jismoniy va ma'naviy jihatidan o'ziga xos bo'lgan tarbiyaviy jihatlari mavjud. Ularning ilmiy pedagogik jihatidan o'rganish hozirgi kunning muhim tamonlaridan biridir. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining sayohatlar - amalda bajarish yo'llarini o'rganish maqsadida quyidagi vazifalarni bajarishga muvofiq bo'ldi.

Bizning Respublikamizning ko'pchilik qismini tog'lar -manzarali joylar egallagan. Shuning uchun ham maktab o'quvchilari talabalar bilan piyoda yurish turizmi bilan shug'ullanish muhim ahamiyatga ega.

Turizm o'zining osonligi va qiziqarliligi bilan xalq ommasini o'ziga jalb kiladi, ya'ni turizm bilan shug'ullanishlari uchun kishilar o'zining yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishlari mumkin. Jismoniy tarbiya asosan uchta vazifani hal qiladi (sog'lomlashtirish, bilim berish, tarbiyalash) turizm esa to'rtinchi (sport vazifasini)

hal qiladi, ya'ni turizm hamma sport turlari uchun shug'ullanuv umum - jismoniy tayyorgarligini ta'minlabgina qolmay balki, turizm turlari barcha sportchi razryadlarini ham tayyorlaydi.

Mavzuning dolzarbligi: jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy turmushida sayr juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega tabiatning go'zal gushalariga sayr qilish, tog'larga sayr qilish, xushmanzara joylardan miriqib xordiq chiqarish, tarixiy va madaniy obidalar sirlarini o'rganish o'quvchilarga zavq – sharq baxsh etibgina qolmay salomatligini yaxshilash, jismoniy kamolotni rivojlantirish, ma'naviy olamini boyitish, dunyo qarashini kengaytirishga ham xizmat qiladi.

Sayrlardagi turli tuman manzaralar, tog' xavosi va amaliy harakatlar nafas olish, yurak qon-tomir o'rishi va ovqatni xazm qilish a'zolarining ish faoliyatlarini yaxshilaydi. Shu maqsadda biz malakaviy bitiruv ishimizni kollej o'quvchilar organizmiga turistik sayrni ta'sirini aniqlashni vazifa qilib quydik.

Buning uchun albatta o'quvchi yoshlarni darsdan tashqari bo'sh vaqtlari ommaviy sayrlarni tashkil qilish va mashg'ulotlarni o'tkazish orqali ularning jismoniy va ma'naviy kamolotlarini sinov tajriba tarzida o'rganish xozirgi kunning muhim va dolzarb muammolaridan hisoblanadi.

Shuning uchun Respublika kollejlari ommaviy turistik sayrni tashkil qilish va amalga oshirish yo'llarini ishlab chiqish talab qilinadi.

Malakaviy bitiruv ishining maqsadi: ko'pchilik sayir jarayonida talabalarning nafas olish va yurak qon tomir urishiga ta'sirini o'rganish hamda shu asosida turli tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarga ko'p kunlik sayr yo'nalishini o'zgartirish.

Malakaviy bitiruv ishining vazifalari: A) turizm bo'yicha maxsus adabiyotlar ma'lumotlarini to'plash va uni taxlil qilish.

B) talabalar organizmining ko'p kunlik sayr jarayonidagi funkstional holatini o'rganish.

V) talabalar bilan ko'p kunlik sayrni tashkil qilish va o'tkazish uchun amaliy tavsiya berish.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. O'ZBEKISTONDA TURIZMNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

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

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

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

Yuqorida bayon etilgan voqeliklar, faoliyatlar, manbalar O'zbekiston muhitida mavjud bo'lgan Chotqol-Pskom tizma tog'lari, Nurota va Turkiston-Zarafshon tizma tog'laridagi g'oya toshlar, Amir Temur g'ori va boshqa joylardagi chizilgan rasmlar bunga guvoh desa bo'ladi. Ayniqsa Samarqand shahrining janubidagi (40

km) Omonqo'ton g'oridan topilgan odam suyaklari, ba'zi bir ashyolar bundan 40 ming yillar avval yashagan odamlarning hayoti va sayohatlaridan dalolat beradi.

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

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

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

Sobiq sovet hokimiyati yillarida Samarqand (Registon maydoni, Amir Temur maqbarasi, Shohizinda ansambli, Bibixonim madrasasi, XO'ja Axror vali madrasasi va h.k.), Buxoro, Xiva, Urganch, Toshkent shaharlaridagi me'moriy binolar, tarixiy muzeylar, zamonaviy binolar sayohat maskaniga aylandi.

Bu yo'lda ba'zi bir ma'lumotlarni bilish maqsadga muvofiqdir.

1919 yilda Moskvada o'quvchilar ekskursiyasining Markaziy byurosi tashkil etilib, u 30-yillarga kelib RSFSR Markaziy bolalar ekskursiya-turistik stansiyasiga aylantirildi.

Turizmni ommalashtirishda Moskva komsomollarining xizmati katta bo'ldi. 1918 yilda "Komsomolskaya pravda" gazetasi va Moskva shahar komsomol tashkiloti rahbarligida Volxovstroy va harbiy shon-shuhrat joylariga birinchi

ommaviy yurish tashkil qilindi. Shu yillarda bolalar va O'smirlar turizmida ham ancha siljishlar yuz berdi. 1927 yilda Maorif xalq komissarligi "Bolalar va O'smirlar O'rtasida ekskursiya ishlarini yanada rivojlantirish haqida" qaror qabul qildi.

Mamlakatda turistik harakatni yanada takomillashtirish va uni ommalashtirish maqsadida partiya va hukumat qaroriga asosan 1930 yilda Butunittifoq kO'ngilli proletar turizmi va ekskursiya jamiyati (OPTE) tuzildi. 1932 yil 3 aprelda bu jamiyatning birinchi Butunittifoq s'ezdi bO'lib O'tdi. S'ezdda 290 delegat ishtirok etdi. S'ezd turizmning kelgusi vazifalarini belgiladi va uni sotsialistik qurilish hamda madaniyatga bog'lab olib borish zarurligini qayd etdi.

Ma'lumki, mamlakatni industrilashtirish, qishloq xo'jaligini kollektivlashtirish va uni rivojlantirishning dastlabki bosqichlarida tabiat boyliklarini qidirib topish va ulardan samarali foydalanish, eng muhim vazifalardan biri edi. O'lkani O'rganish va qazilma boyliklarni qidirish ishlari mamlakatimizning ko'pgina joylarida intensiv ravishda olib borildi. Ana shu umumxalq ishida yoshlar, O'quvchilar ham faol ishtirok etdilar. Ular mutaxassislar bilan birgalikda tabiat sirlarini ochish, O'lkani O'rganish, qazilma boyliklarini topish va shunga O'xshash zarur sohalarda amaliy yordam berdilar, uzoq masofalarga yurish, tog' cho'qqilariga chiqish, zarur anjomlarni manzilga olib borish, karta va kompas bilan ishlash kabi malakalarni O'zlashtirdilar va ularni ommalashtirdilar. Bu jarayonlar turizmning yanada takomillashtirilishiga asos bo'ldi. Ayniqsa harbiy kadrlar tayyorlash, tog'li va O'rmonli chegaralarda har tomonlama xushyorlikni oshirishda turizm katta rol O'ynaydi.

Ma'lumki, 30-yillarda alpinizmga e'tibor kuchaygan edi. Alpinistlar Pomir, Xon-Tangri va Kommunizm cho'qqilariga chiqish va uni zabt etishga bir necha bor urindilar. 1933 yilda Aleksandr Malenkov boshchiligidagi 7 alpinist qish sharoitida Mestiyskiy va Becho dovonlaridan oshib o'tishga muvaffaq bo'ldilar.

1936 yildan boshlab VsSPS ommaviy turizm va alpinizm ishlariga bevosita

rahbarlik qila boshladi. Lekin bu davrlarda turizmni ommaviy ravishda rivojlantirish birmuncha qiyin bo'ldi. Shu sababli Butunittifoq fizkultura va sport ishlari bo'yicha qo'mita havaskorlik turizmi ishlarining olib borilishini qoniqarsiz deb topdi va o'z navbatida, ko'ngilli sport jamiyatlari qoshida turizm seksiyalarini tashkil qilishni tavsiya etdi. Natijada Butunittifoq turizm seksiyasi tashkil qilindi va "SSSR turisti" nishoni ta'sis etildi.

1939 yilning kuzida Moskva-reka daryosiga Paxra irmog'ining quyilish joyidagi Borovskiy tepaligida turizmning 10 yilligiga bag'ishlab slyot o'tkazildi. Ana shu slyotda turizm harakatida faol qatnashgan jamoatchilar birinchi marta "SSSR turisti" faxriy nishoni bilan taqdirlandilar. Ular orasida hozirgi turizm namoyandalari: A.N.Kiseleva, N.N.Adelung, O.A.Arxangelskaya, N.M.Gubanovlar bor edi. Bu slyotda jami 30 kishi mazkur nishonga sazovor bo'ldilar.

1940 yilda mamlakatda ommaviy turistik yurish e'lon qilindi. 1941 yilning boshlarida esa pioner va o'quvchilarning grajdanlar urushi jangovor shon-shuhrati mashruti bo'yicha Butunittifoq ekspeditsiyasi e'lon qilindi.

Ikkinchi jahon urushi yillarida turizmning ahamiyati katta bo'ldi.

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

Urushdan keyingi dastlabki yillardanoq turizm ishlariga yanada e'tibor bera boshlandi. 1945 yilning aprelida VsSPS turistik-ekskursiya boshqarmasining faoliyatini qayta tiklash to'g'risida qaror qabul qildi. Natijada Moskva, Leningrad,

Qrim, Shimoliy Kavkaz, Krasnodar o'lkasi, Gruziya va boshqa joylarda turistik-ekskursiya boshqarmasi tashkil etildi.

1949 yilda Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qaroriga binoan turizm Butunittifoq yagona sport klassifikatsiyasiga mustaqil sport turi sifatida kiritildi. Shundan keyin turizm bo'yicha sport ustalari va ustalikka nomzodlar paydo bo'la boshladi. Bular orasida A.Vlasov (veloturizm), E.Romashov, M.Nemiskiy, A.Kost, G.Ilicheva (baydarka turizmi) bor edi. Sport klassifikatsiyasining usha davrdagi talabi bo'yicha sport ustasi talabini bajarish uchun 12 ta uzoq sayohatlarda 3000 km masofani bosib o'tish kifoya edi.

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

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

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

1962 yil 20 iyulda VsSPS prezidiumi "Turizmni yanada rivojlantirish to'g'risida" qaror qabul qildi va shu qaror asosida turistik-ekskursiya boshqarmasi (TEU) turizm kengashiga aylantirildi. Shuni alohida qayd qilish kerakki, 50-yillarning oxiri va 60-yillarda Butunittifoq ko'ngilli "Spartak" sport jamiyati va uning quyi organlarida turizm barq urib rivojlandi. Ishlab chiqarish korxonalari, savdo tizimlari, o'rta maxsus o'quv yurtlarida ommaviy turistik yurishlar, slyotlar

o'tkazish an'anaga aylandi. Quyi jamoalardagi faol, tajribali turistlar Butunittifoq turistlar slyotlarida qatnasha boshladilar. 1963 yilning avgustida Issiqko'l va Olmaota yaqinida "Spartak" sport jamiyatining III Butunittifoq turistlar slyoti o'tkazildi. Bu slyotda O'zbekiston terma jamoasidan Toshkent va Samarqand turistlari qatnashdilar.

Turizmning rivojlanishiga komsomol qo'mitalari katta hissa qo'shdi. 1965 yil 19 sentyabrda qahramon qat'a Brest shahrida revolyutsiya, jangovar va mehnat shon-shuhrati joylari bo'ylab o'tkazilgan yurish natijalari bo'yicha birinchi Butunittifoq slyoti o'tkazildi. Bu yurishda 3 mln. dan ortiq kishi ishtirok etdi. Yurish finali qahramon shahar Moskvada o'tkazildi. 1967 yilda o'tkazilgan uchinchi slyot esa oktyabr sotsialistik revolyutsiyasining 50 yilligiga bag'ishlandi, uning finali Leningrad shahrida bo'lib o'tdi. Yoshlarning revolyutsiya, jangovor va mehnat shon-shuhrati joylari bo'ylab o'tkazilgan IY Butunittifoq yurishining finali 1968 yil Kiev shahrida bo'ldi. Slyotning umumiy finali Ulyanovsk shahrida yakunlandi. Butunittifoq slyotining YI davrasi sobiq ittifoq tashkil topganligining 50 yillik yubileyiga yuaqishlab, 1973 yilda Moskvada o'tkazildi. Umuman, yoshlarni turizmga jalb qilish, uni aholi o'rtasida keng tashviqot qilishda yoshlar faol ishtirok etdi.

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

1969 yil 30 mayda Sobiq ittifoq Vazirlar Mahkamasi va VsSPS "Mamlakatda turizm va ekskursiyani yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida" qaror qabul qildi. Mazkur qarorda kasaba uyushma tashkilotlari, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari, hunar-texnika bilim yurtlari va umumta'lim maktablarida turizm ishini yo'lga qo'yish, kerakli jihozlar bilan ta'minlash masaolalari ta'kidlandi.

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

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

1972-1973 yillarda SSSRning 50 yilligiga bag'ishlangan o'quvchilarning Butunittifoq slyot musobaqalari besh davrada o'tkazildi. Bu musobaqalar maktab,

rayon, shahar, viloyat va respublikalar miqyosida o'tkazildi. U Lvov viloyatining Sokal shahrida yakunlovchi musobaqalar finalida ittifoqchi respublikalardan 36 jamoa ishtirok etib, unda 500 o'quvchi qatnashdi. Ukraina SSR jamoasi mazkur musobaqa g'olibi deb topildi.

1976 yil avgustda Belorussiyada o'quvchilarning navbatdagi Butunittifoq slyota bo'lib o'tdi, bunda umumjamoa hisobida Belorussiya jamoasi g'olib chiqdi. Ma'lumki, 1972 yil 1 martdan boshlab fizkultura GTO kompleksi tarkibiga turizm ham kiritildi. Bu o'z navbatida GTO kompleksining barcha bosqichlari bo'yicha belgilangan talablarning bajarilishi bilan yosh organizmning har tomonlama chiniqishiga olib keladi. Bu esa jismoniy mehnat, mudofaa ishlariga doimo tayyor bo'lish demakdir. Taniqli turizm bilimdonlari B.I.Ogorodnikov, V.M.Alenin, N.Kaletkin, S.Alekseev, R.Rubel kabilar o'z asarlarida turizmning GTO kompleksidagi o'rnini va piyoda yurish turizmi jarayonlarida GTO normativlarini bajarish tartiblari haqida mulohaza yuritganlar.

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

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

qilindi.

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

Mamlakatda turizmning barcha turlari bo'yicha targ'ibot va tashviqolt ishlarini yuqori saviyada olib borish, tarixiy, madaniy va hordiq chiqarish joylari bilan mehnatkashlarni tanishtirishda "Turist" jurnalining (u 1966 yildan boshlab chiqarilmoqda) xizmati katta. Turistlarning juda katta guruhi ana shu jurnal sahifalarida yoritilayotgan yangiliklardan bahramand bo'ldi.

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

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

adabiyotlarni yoshlar sevib o'qigan.

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

Mazkur tadbirlar va faoliyatlar O'zbekistonda ham to'la amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasining barcha viloyatlari bo'yicha ham turistik marshrutlar, sayohat yo'llari va qo'llanmalar tayyorlangan, piyoda yurish, tog' turizmiga oid adabiyotlar mavjud. Chunonchi, V.Patsekning "Chimyon", "O'rta Osiyo yo'llari bo'ylab", "Farg'ona vodiysi bo'ylab sayohat", V.I.Kucheryavixning "Fansk tog'lari bo'ylab sayohat marshrutlari", R.Abdumalikovning "Sayohat sahifalari" (1971) va boshqalar.

1.2. QADIMGI BUYUK IPAK YO'LINING TURIZMDAGI O'RNI

Tarixdan ma'lumki, qadimgi Chin (Xitoy) mamlakati Xindiston, Eron, Vizantiya va bir qator Evropa mamlakatlari bilan savdo va madaniy aloqalarni o'rnatgan. Asosan shoyi, rangli matolar, chinni buyumlar Xitoy tomonidan keltirilib, ular savdoda yuqori o'rinda turgan. o'z navbatida ulari gilam, tikilgan kiyimlar, harbiy qurollar (qilich, xanjar va x.k., teri, turli oziqalar, quruq mevalarni xarid qilishgan. Shu asosda madaniy tadbirlar (raqslar, o'yinlar, kurash, tomoshalar- sayr) amalga oshirilgan.

Muhim tomoni shundaki, savdo mollarini tuya, ot, xachir va boshqa ulovlarda olib yurib, qulay hamda manzarali joylarda dam olish, xordiq chiqarish, tunashlar asosiy faoliyatlardan biri bo'lgan. Bu jarayonlar sharqdan g'arbga, janub va shimolga cho'zilgan karvonlar yo'lini vujudga keltirib, uni "Buyuk Ipak yo'li" deb atalgan.

Buyuk ipak yo'lining O'zbekistondagi muhim manzillari, to'xtash bekatlari Farg'ona vodiysidagi qishloqlar, sanoat (mayda xunarmandchilik) va me'mor (arxitektura) qurilishlarga ega bo'lgan Toshkent atroflari, Mirzacho'l, Jizzax, Sarbozor (G'allaorol), Jomboy (Zarafshon daryosi sohili), Samarqand, Jom, Daxbed, Kattaqo'rg'on, Zirabuloq, Karmana (Navoiy), Buxoro kabi katta-kichik shaharlar bo'lgan.

Qadimgi buyuk ipak yo'li tarixini o'rganuvchi mutaxassis olimlar B.X.Husanboev, L.A.To'laganov, V.G.Razina kabilarning ma'lumotlariga ko'ra eradan avvalgi XV-XI asrlarda Xitoyda shoyi to'qish, chinni ishlab chiqarish, rang-bo'yoqlar bilan matolarni pardoshlash ishlari yo'lga qo'yilgan va ularni chetga chiqarib, savdo, madaniyat aloqalar o'rnatila boshlagan.

Shoyi mollarini ishlab chiqish va uzoq o'lkalarda savdo qilish asosan eradan avvalgi II asrga to'g'ri keladi. Chunki Xitoy imperatori Udi dovon (Farg'ona vodiysi) bilan "Shoyi yo'li"ni ochish to'g'risida shartnomani imzolagan.

Shu asosda sharqdan g'arbga "Ipak yo'li" ochilib Xitoy shoyilari, ulardan yasalgan turli buyumlar, kiyimlar, har xil matolar, chinni idish-buyumlar xoridorgir bo'lib, Xitoy va "Ipak yo'li" dagi mamlakatlarning iqtisodiy, madaniy va siyosiy tomonlarini rivojlantirishga katta hissa qo'shgan. Bu jarayonlar asosan XIX asrning yarmigacha keng miqyosda rivojlangan. Chor Rossiyasining Markaziy Osiyoni istilo qilishi (1865-1917 y.y.) va sho'rolar hukumati (1917-1919 y.y.) davrida Buyuk ipak yo'lining bu xududlardagi faoliyati deyarli to'xtab qolgan.

Xalqaro turistik tashkilotlarning tashabbusi va Birlashgan millatlar tashkiloti qoshidagi YuNESKOning da'vati bilan qadimgi Buyuk Ipak yo'li tarixini o'rganish, yangi davr talablari asosida savdo, madaniyat, fan, texnika va boshqa sohalarda mamlakatlarning o'zaro aloqalarini qayta tiklash, ularni takomillashtirish ishlari amalga oshirildi.

1989 yilda bir qator mamlakatlarning olimlari ishtirokida qadimgi Buyuk Ipak yo'lini bosib o'tish va ilmiy-amaliy izlanishlarni (ekspeditsiya) amalga

oshirish boshlandi. Bunda yuqorida keltirilgan mualliflar, tarix, madaniyat xodimlari ham ishtirok etishgan.

Bunday ulug'vor tadbirlarda muallifdagi sifatida Gretsiya, Misr, Indoneziya, Italiya, Mug'uliston, Yemen (Oman), Portugaliya, Shri-Lanka va sobiq Ittifoq Respublikalarining vakillari ham ishtirok etishdi.

YuNESKO ning 1990 yilda tasdiqlagan "Buyuk Ipak yo'li" (marshrut) dasturida quyidagi yo'nalish ko'zda tutilgan edi: Ashxobod (qadimgi Parfiya-Nisa poytaxti), Mari (Merv), Chorjo'y (Amulo), Buxoro, Samarqand (Marokanda), Panjakent (Zarafshon sohili), O'ra-Tepa (qadimgi Ustrushan) asosiy manzillar qilib belgilangan. Qolgan yo'nalishlar (marshrutlar) xalqaro sharoitlarga qarab (qadimgidan) ikki tomon belgilangan: biri - Farg'ona vodiysidan (qadimgi Parkan yoki Rovon) Osh va Qashqar tomonga (Shimoliy Xitoy); ikkinchisi esa - Toshkent (qadimgi Chach eroncha ibora) orqali Samarqand, Binket (shosh-arabcha), Jambul (Taraz), Chu daryosi vohasi, Bishkek, IssiqkO'l (qadimgi Barexan), Prjevalsk, Qashqar yo'nalishi edi.

Xalqaro arxeologik ekspeditsiyasining rahbari Yu.F.Buryakovning tadqiqoti bo'yicha qadimgi madaniy yodgorliklar orasida Paykend, Varaxsha, Dabusiya, Rabijon, Xavast, Qanqa kabi joylar mavjud bo'lib, ularning madaniy tarixini o'rganish zarurligi qayd etiladi.

Shu asosda O'zFA, Madaniyat va turizm tashkilotlarining ishtirokida qadimgi Buyuk Ipak yo'li va ularning ijtimoiy-madaniy, iqtisod, siyosat hamda sayyohlik sohasidagi ijobiy tomonlari o'rganilib, ularning natijalari turli xalqaro va respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida o'z ifodasini topmoqda.

Umumta'lim maktablar, akademik litseylar, kasb-xunar kollejlari o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining o'quvchi-yoshlari, talabalari hamda ishchi-mehnatkash yoshlar, ziyolilar, barcha sohada xizmat faoliyat ko'rsatuvchi kishilar "Buyuk Ipak yo'li"ning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlarini chuqur o'rganishlari, joylarga sayr-sayohatlar uyushtirishlari maqsadga muvofiqdir.

1.3. MUSTAQIL O'ZBEKISTONDA TURIZM (1991-2013)

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

- O'zbekiston Konstitutsiyasida qayd etilgan dam olish, sport va turizm bilan shug'ullanish jarayonlari kengaymoqda;
- Ta'lim to'g'risida"gi Qonun (1997) asosida Davlat ta'lim standartlari, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (1997) mazmunida jismoniy tarbiya, sport va turizm mustaqil fan sifatida o'qitilmoqda;
- Sog'lom avlod davlat dasturi (1997) talablari bo'yicha aholining barcha qatlamlari va toifalari orasida milliy sport turlari, zamonaviy sport turlari va turizm bo'yicha xilma-xil nufuzli sport musobaqalari, ommaviy-madaniy tadbirlar, ilmiy-amaliy anjumanlar tashkil etilmoqda;
- Jismoniy tarbiya o'quv jarayonlari, yozgi dam olish va sog'lomlashtirish oromgohlari, sport maskanlari, dam olish uylarida turizmning piyoda yurish sayohati muhim ahamiyat kasb etmoqda;
- O'zbekiston Respublikasining "Turizm to'g'risida" (1999) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (2000, yangi tahrir) qonunlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining (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'zbekturizm Milliy kompaniyasining tashkil etilishi (1995), Toshkent Davlat madaniyat instituida (keyinchalik Toshkent Davlat iqtisodiyot universitetida) turizm fakultetining ish boshlashi (1999) va shuningdek, tarixiy-madaniy shaharlarda Turizm kollejlarning tashkil etilishi, ularning hozirgi davr

talablari asosida faoliyat ko'rsatishi mamlakatda turizm va xalqaro turizmni rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqda;

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

- "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining ishlab chiqilishi, unda barcha yosh (6 yoshdan boshlab) va toifadagi kishilar uchun sayr-sayohatlar mezon (normativ) talblarining qo'yilishi (19990 va amalda bajarilishi (2000-2012 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 (ekspeditsiya) ishlarini shakllantirishda munosib o'ringa egadir;

- Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida "Jismoniy tarbiya" dasturi asosida bolalarning yoshi, salomatligi va jismoniy holatlariga qarab barcha fasllarda, ob-havoning qulay 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.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda turizmning rivojlanishi

Mamlakatimiz Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlagidek: "Turizm sodda qilib aytganda dunyoni tushunib, dunyoni anglash, shu bilan birga dunyo sahniga chiqish demakdir. Toshkent, Samarqand, Buxoro va Xiva kabi shaharlarimizning 2500-3000 yillik tarixi bor. Bu juda katta ma'naviy boylik. Uni sayohlikni rivojlantirish yo'li bilan moddiy boylikka aylantirish mumkin:

Rivojlangan mamlakatlarda turizmdan olinadigan valyuta tushumlari butun eksport hajmining 10-24% yillik o'sish sur'atlari yuqoriligi bilan tavsiflanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining so'nggi yillarda turizmga oid e'lon qilingan farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari millatlararo aloqalarni kengaytirish va mustahkamlash, xalqaro turistik bozorga integratsiyalashish, O'zbekistonning madaniy-tarixiy va ma'naviy merosini jahon hamjamiyatiga targ'ib qilish hamda sayyohlarga xizmat ko'rsatish sifatini jahon andozalari darajasiga etkazishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu qonuniy hujjatlar respublikada turizm sohasi va uning infratuzilmasini rivojlantirish bo'yicha ko'pgina tadbirlar bilan bir qator muammolar echimlarini ham ko'zda tutadi. Turizm sohasining raqobatbardoshligini oshirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlarni yaratishda davlatning rolini oshirish, turizm rivojlanishining jahon amaliyotida jamlangan ilg'or tajribasini, usullari va vositalarini milliy iqtisodiyotimizga joriy qilish lozim.

Hozirgi davrda respublikamizda milliy turizmning barqaror rivojlanish muammolarini hal qilishning nazariy, uslubiy va amaliy yondashuvlarini ishlab chiqish, turistik mahsulotlar bozorini shakllantirish, mazkur soha faoliyatini tartibga solishning iqtisodiy usullari va uni boshqarishning tashkiliy tuzilmalarini, turizmni rivojlantirishning iqtisodiy mexanizmini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Turizm bozorida faoliyat yuritayotgan milliy turistik korxonalarimizning aksariyati turoperatorlik va turagentlik faoliyatlarini birgalikda olib boradilar. Chunki, mahalliy aholining aksariyatida turizmga bo'lgan ehtiyojining mablag'

bilan ta'minlanmagani va xorijiy turistlarni jalb etish uchun bo'lgan raqobatning kuchliligi sharoitida korxonalarimiz shunday yo'l bilan o'z foydaliliklarini ta'minlay olishayapti. Turoperatorlar - turistik xizmatlarni ishlab chiqarishda bevosita ishtirok etuvchi korxonalardir. Turistlarning sayohatga jo'natuvchi firmalarimizni turagentliklar deb ataymiz, ularning aksariyati o'z mehmonxona fondlariga yoki transport vositalariga egalik qilishmaydi; balki mehmonxona, restoran va transport egalari bilan shartnomalar tuzgan holda turistlarning sayohat qilishlari va dam olishlarini tashkil etish xizmatlarini ko'rsatishadi. Ba'zi bir turistik korxonalarimiz faqatgina mahalliy fuqarolarimizni turistik sayohatga jo'natish yoki faqat chetdan keluvchi xorijiy turistlarni qabul qilish bilan shug'ullanishadi. Fuqarolarimizni turistik sayozaga jo'natilishida yuzaga kelgan vaziyat to'g'risida to'xtaladigan bo'lsak, mahalliy fuqarolarimiz dunyoning mamlakatlariga asosan quyidagi maqsadlar bilan chiqishadi:

"Savdo" maqsadi bilan Qozog'iston, Qirg'iziston, Rossiya, Xitoy, Janubiy Koreya va Turkiyaga; "Dengizda dam olish" maqsadi bilan Turkiya, Misr, Tailand, Isroil, Rossiya va Ukrainaga; "Dengizda dam olish va shop-tur" maqsadida Turkiya, Birlashgan Arab Amirliklari va Yunonistonga; va nihoyat, "Biznes va ekskursiya" maqsadida Yaponiya, Janubiy Koreya, g'arbiy Evropa va MDH mamlakatlariga eo'nashadi. Bulardan tashqari, fuqarolarimiz orasida AQSh, Germaniya va Xindiston mamlakatlariga uyushtiriluvchi sayohatlar ham mashhur.

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

1. Insonning chet ellarga sayohatga chiqishlari uchun amalda cheklovlar o'rnatilmagan, etarlicha mablag'sha ega bo'lgan kishilar sayohat qilish uchun xorijga bimalol chiqishlari mumkin.

2. Xorijiy sayohatni amalga oshirish qurbiga ega bo'lgan aholi tabaqasi asta-sekinlik bilan o'sib bormoqda. Chet ellarga amalga oshiriluvchi turistik sayohatlarning aksariyati ularning hissasiga to'g'ri keladi.

3. O'zbekiston fuqarolari "Turistik sayohatga chiqish" deganda asosan chet el sayohatini tushunishadi, O'zbekiston ichida amalga oshiruvchi mahalliy sayohatlarga turistik nazar bilan qaralmaydi (oddiy aholining qarashlari).

4. Ba'zi hollarda, xorijiy sayohat qilish deganda asosan boylik orttirish, o'zining moliyaviy ahvolini yaxshilashga bo'lgan harakat deb qarashadi.

5. Milliy turistik korxonalarimiz o'z hamkorlari va mijozlari bilan rivojlangan mamlakatlar tajribasiga mos holda muomala qilishni o'zlashtirish olishgan.

6. Chet elga chiquvchi fuqarolarimizning 10-15% igina turistik firmalarimiz (turistik agentliklar) xizmatlaridan foydalanishadi.

7. Chet elga mehnat qilish maqsadiga chiqib, viza olish uchun "turistik" maqsadni ro'kach qilish hollari nisbatan kamayib ketdi.

O'zbek turistlarining chet ellarga turistik sayohat uchun 1 oydan ortiq muddat sarflayliganlari 1% dan kamroqni tashkil etadi. Xorijda turistik maqsadlar uchun 15-30 kun sarflaydiganlar 2% dan kamdir. Chet elda turistik sayohatga 1-2 hafta sarflovchilar 30% ni tashkil etishsa, qolganlari xorijda 1 haftadan kam muddatda turistik sayohatlar qiladilar. O'zbekistonga etib keluvchi turistlarning aksariyati Toshkent-Samarqand-Buxoro-Xiva yo'nalishi bo'yicha sayohat qiladi. Chunki, O'zbekiston turizm infratuzilmasi aynan shu manzilgohlarda yaxshiroq rivojlangan hamda Buyuk Ipak yo'liga taalluqli ko'pgina ob'ektlar vyanan shu joylarda saqlanib qolgan (O'zbekistonga guruhlarda tashrif buyuruvchi turistlarning aksariyati Buyuk Ipak yo'li yo'nalishi doirasida xarakatlanadilar).

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

- O'zbekiston to'g'risidagi dastlabki va so'nggi taassurotlarni qoldiruvchi bojxona xizmati xodimlarining ishidagi sovuqqonlik;
- ko'pgina mehmonxonalarda taomlarning zamonaviy talablarga javob bermasligi;

- O'zbekiston ichidagi mehmonxona xizmatlari narxlarining asosiy raqobatchilarimizga nisbatan qimmatligi, transport narxlarining yuqoriligi;
- turistik esdalik uchun xarid etadigan milliy suvenirlarimizning kamligi va nisbatan qimmatligi;
- joriy infratuzilmani takomillashtirish va yangilarini yaratish uchun xususiy soha vakillarida mablag'larning etishmasligi;
- targ'ibot masalalariga etarlicha e'tibor berilmaganligi tufayli xorijiy fuqarolarning aksariyatida O'zbekiston to'g'risida hech qanday ma'lumotning yo'qligi;
- O'zbekistondagi joriy narxlarning qimmatligidan tashqari, ba'zi hollarda, taklif etilayotgan tovar va xizmatlar sifatining shu narxga mos emasligi.

Yuqorida sanab o'tilganlarni bartaraf etish uchun, birinchi navbatda, ko'rsatilayotgan turistik xizmatlarimizning sifatli bo'lishiga erishish lozim. Buning uchun turistik biznes vakillarining turizm rivojlangan malakatlarda malaka oshirib turishlarini tashkil etish kerak: haqiqatan ham sifatli deb baholanadigan xizmatni ishlab chiqarishdan avval shu xizmatni boshqalar qanday ko'rsatishayotgani bilan tanishish zarur.

Ikkinchi navbatda, turistik mahsulotlarimizga narx belgilash tizimimizni qayta ko'rib chiqish; narxni belgilayotganda qo'shni mamlakatlarda, xususan, Markaziy Osiyo davlatlarida, bundan tashqari, Xitoy, Eron, Xindiston, Rossiya va Turkiyada narxlar darajasi qandayligiga e'tibor berish kerak. Chunki, bu davlatlar xalqaro turizm bozorida O'zbekistonning asosiy raqobatchilari bo'lib hisoblanishadi va ularning hatti-harakatlarini kuzatib borish milliy turistik korxonalarimiz uchun foydadan holi bo'lmaydi.

Uchinchidan, chet ellarda O'zbek turizmini reklama qilishda barcha korxonalarimizning tashviqot-targ'ibot ishlarining raqobatchilarimizdan farq qiluvchi umumiy bir brend ostida birlashtirilishi O'zbekistonning xalqaro turistik bozorida o'z o'rnini mustahkamroq egallashiga yordamlashishi mumkin. Buning

uchun o'zimiz egalik qilayotgan turistik resurslarimizni yana bir bor qaytadan chuqur o'rganib chiqish, ulardan samarali va barqaror foydalanish yo'llarini aniqlash va shuning asosida Milliy turistik brendni ishlab chiqish shart. Shu sababli, "O'zbekturizm" Milliy Kompaniyasi tomonidan vaqti-vaqti bilan o'lkamiz turistik resurslarini o'rganib chiqish uchun maxsus ekspeditsiyalarni tashkil etib turish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bag'ri keng O'zbekistonimizning turizmni rivojlantirish uchun xizmat qila oladigan resurslarining anchasi hali ochilmaganiga ishonchimiz komil. Oldimizda turgan vazifa - ularni ishlab topish, o'rganish va ulardan kelgusi avlodlarimiz ham foydalana olishlarini o'ylagan holda foydalanish yo'llarini ishlab chiqishdir.

O'ylaymizki, turizm bozorida o'tkazilayotgan islohotlarimizning mantiqiy yakuniga etkazilishi, turizmni boshqarish tizimining doimiy ravishda takomillashtirilib borilishi, hukumatimiz tomonidan turizm rivojlantirilishi maqsadida markazlashgan holda ajratiladigan mablag'lar hajmining ortib borishi sharoitida O'zbekistonning turistik salohiyatidan samarali foydalanishga, mamlakat byudjetiga tushadigan mablag'larni oshirishga, xususiy korxonalar va mahalliy aholining moddiy-ma'naviy farovonligini ta'minlashga erishish mumkin bo'ladi.

1.4. SAYRLAR TURLARIGA TAVSIF

Turizm – o'zining yo'nalishi va faoliyat harakteriga qarab qo'yidagilarga bo'linadi; aylanish (progulki), sayohat (ekskurstiya), sayr (poxody) ekspedistiyaga bo'linadi.

Aylanishlar - qisqa vaqtli oson, hamma uchun qulay bo'lgan tur bo'lib (piyoda aylanish, chong'ida aylanish, velosipedda aylanish va qayiqda aylanish mumkin. Bizning maqsadimiz kishi organizmini chiniqtirish va sog'lomlashtirish. Sayohat – ekskursiya buning maqsadi jamoa bo'lib qandaydir muzeylarga, teatrlarga, tarixiy - yodgorliklarga, bolalarga, sport inshootlariga

o'yingohlarga o'quv ilmiy va ma'naviy saviyasini oshirish yoki umum madaniyatini rivojlantirish bo'yicha tashkil qilinadi.

Sayrning - maqsadi o'quvchilarning yoshlarining, mehnatkash-larining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o'lkani o'rganish. Jamoat foydali faoliyatini yaxshilash bo'yicha tashkil qilinib 3- 4 kishidan 25 kishigacha bo'linishi mumkin.

Sayr piyoda, chang'i, velosipeda va qayiqda o'tkazilishi mumkin. Amaliyotda ko'pgina turistik sayirlar turi mavjud bo'lib ular tayyorgarlik, shaxsiy va ommaviy targ'ibot sayirlarga bo'linadi.

Tayyorgarlik sayrlari-maqsadi bo'lajak ko'p kunlik sayirga organizmni jismoniy tayyorlash, turistik anjomlarni, oziq - ovqatni tayyorlash. Bu tayyorgarlik sayrga aylanish va sayohat elementlarini qo'shish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tayyor sayrning asosiy mazmuni ko'plik rejimiga rioya qilishga turistik asbob anjomga va ust boshini asrashga o'rgatishdir. Bundan tashqari tabiiy sharoitga moslashish (yomg'ir, qor, issiq, sovuqqa. Turli qiyinchiliklarga chodir qurish joylarini to'g'ri tanlashga) o'rgatishdir.

Ommaviy sayrlar. Bunday sayrlar maktab o'quvchilari kollej va institut talabalari bilan "Alpomish" va "Barchinoy" me'yorlarini topshirishda tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Bunda bitta instruktorga 25 tadan 50 tagacha o'quvchilar bo'lishi mumkin. Bunday sayr dam olish kunlari bir kunlik sayrga chiqish bilan tugallanadi.

Ekspedistiya - buning maqsadi, geografik geologik, o'lkani o'rganish tarixiy yodgorliklarni izlab topish va qazilma boyliklarni izlash kabilardir.

Ekspedistiya - piyoda, chang'ida va passiv harakatda tashkil qilinishi mumkin. Mintaqaviy belgisi bo'yicha sayrlar turar joylarni o'rganish vz uzoq joylarni o'rganish bo'yicha bo'lishi mumkin. Rejali sayr deganda biz yullanma bo'yicha tashkil qilinadigan sayrni tushunamiz.

Umuman olganda amaliyotda turizm -piyoda, tog', suv, chang'i, velosipedda, avia - avtomobil, otda yurish, motostiklda turizm turlariga bo'linadi.

1937-1940 yillarda turizmning umumiy majmuaviy tuzilishini qaytadan to'zish asosida sobiq ittifoqda qattiq davlat - partiyaviy rejalashtirish, mablag' to'plash, kadrlarni tayyorlash va inson sog'ligini tiklash bo'yicha katta o'zgartirshi kiritildi.

Ommaviy va sport turizmni rivojlanishi bilan o'sha davrdagi jismoniy madaniyat Oliy kengash shug'illangan.

Shu Oliy kengash qoshidagi turizm tugragi tashkil qilindi.

1940 - 45 yillarda Ulug' vatan urushi yillarida turizm bo'yicha (turistik - ekskursiya) faoliyati to'xtatildi.

1945 yilda Sobik Butun Ittifoq Kasaba Uyushmalari Markaziy Kengashi turizm ishlarini qaytatdan tiklash to'g'risida qaror qildi.

Urushdan keyingi yillarda sobiq ittifoqning Ovropa qismida sport, ko'ngilliy, oilaviy va bolalar turizmi keng tarqala boshladi. Ya'ni (mamlakatda turistik - sayohat muassasalari tizimi tiklana boshladi va yo'lga qo'yildi,

1958 yili iyun oyida Xalqaro yoshlar turizmini rivojlantirish maqsadida xalqaro yoshlar "Sputnik" nomli byuro tashkil qilindi. Bu byuroning vazifasi ittifoq yoshlari bilan chet el yoshlar guruxlari bilan almashtirish uchrashtirish ishlari bilan shug'ullangan edi, ammo lekin 1960 yildan 1970 yillar orasida chet elga ittifoqdan 0,4% gina fuqarolar chiqan edi.

Faqat 1960 yilning bolariga kelib mamlakatda turistik faoliyat faollana boshladi. Shuning uchun mamlakatda turizm bo'yicha Kengash tashkil qilindi. Bu kengash yangi - yangi turistik marshurutlarni o'rgandi va ishlab chiqdi.

Ko'pchilik yirik shaharlarda sayohat va sayrlar byuolari tashkil qilindi, bu byuro dastlab avtobus, poezd, kemalardan ijaraga olish yo'li bilan foydalangan.

1960 yildan boshlab turistik - sayohat dam olishni yakshanba va bayram kunlari o'tkazish keng tarqaldi, temir yo'l ko'magidan foydalanish sayr qilish tashkil qilindi.

Masalan: O'zbekistonda yirik shaharlarga borish Toshkent - Samarqand - Buxoro - Xiva shaharlariga poe'zda sayr qilish yo'lga quyildi. Albatta bunday

turistik faoliyat turlarining hammosi mamlakatimizda davlat va kasaba uyushmasi tamonidan qo'llab-quvvatlandi.

1970 yillarda o'quvchilar va yoshlarning butun ittifoq sayr va ekspedestiyasi o'tkazildi. Bunday ommaviy turistik tadbir o'quvchilarni, yoshlarni Vatanga sadoqat, qilkani o'rganish, sportga jalb qilish va chiniqish maqsadida o'tkazilar edi.

Mana shu vaqtdan boshlab yangi dam olish turlari, shakllari amalga osha boshladi; ba'zi bir turistik bazalar ota – onalar bilan bolalarni qabul qila boshladi.

Turistik xo'jaliklarda turistlarga xizmat qilish assortimenti (navlari) ko'paya boshladi.

1980 yili Sobiq Ittifoq partiyalikning, Ittifoq vazirlar kengashi va Butunittifoq kasaba uyushmasi Markazi Kengashining "Kelajakda turistik - sayohat ishlarini mamlakatda yanada rivojlantirish va takomillashtirish" to'g'risida qaror qabul qilindi. Bu qarorning asosiy vazifasi har jihatdan qulay, shinam (komfortabelnyy) mexmonxonalarni qurish, kechayu - kunduz ishlaydigan turistik bazalarni, muassasalarni ishga tushirish, dam oluvchilarga turistik xizmatni kengaytirish xizmat turlari sifatini oshirish va takomillashtirish edi.

1980 - 1990 yillarda mamlakatimizda ma'muriy - me'yoriy davrada turistik sanatoriyalar, oilaviy dam olish, 12-18 kunlik davolash - sog'likni tiklash, dam olish uylarida turistik xizmatlar amalga oshirildi.

Ma'muriy - me'yoriy davrda turizm bo'yicha yuyidagi ishlar amalga oshiriladi:

Turizmni qattiy me'yoriy - rejalashtirish sharoitida rivojlantirish,

Turizmda yangi xizmat shaklini (oilaviy dam olishni, sanatoriyada dam olishni, (kursovka) davolanishni) kengaytirish.

Yirik va shinam mehmonxona majmualarini tuzish va qo'rish.

4) Turizmni o'rganishni ilmiy asosini tuzish

O'tish davrida turizm (1990 yil).

Bu davrda turizm ma'muriy - me'yoriy boshqarishdan iqtisodiy -

rag'batlantirish (stimulirovanie) asosida yangicha bozor iqtisodiyotiga o'tish (tadbirkorlik) ishbilarmonlikka o'tish bilan harakterlanadi.

O'tish davrining xususiyatlari.

- turistik tashkilot – mussasalarni monopoliyadan chiqarish (xususiylikka aylantirish);
- yangi tadbirkorlik qonuni asosida turistik bozorni shakllantirish;
- bozor iqtisodi sharoitida turistik mablag'lardan (resurs) yangi iqtisodiy - huquqiy tamonidan foydalanish;

Yangi turistik xizmatlardan zamonaviy talabga qarab foydalanish (turliy turistik - shovlar, turli ko'ngil ochar (razvlekatelnyy) chiqishlar, tilni o'rgatish maqsadida turizmni tashkil qilish);

Talabga javob bermay qolib ketgan Turistik mehmonxona, turistik baza va turistik dam olish uylarini tiklash;

Ko'pchilik katta va o'rta turistik korxonalarning paydo bo'lishi;

Chetga chiqish turizmni o'rtacha ko'rsatkichini o'sishi.

Zamonaviy turistik bozor iqtisodiyotini holati. Hozirgi kunda ayniksa 1990 yildan (qayta qurish boshlanishi) so'ng turizm da asosan uch xil jarayon bo'ladi:

1) Eski tashkilot va korxonalar (eskursiya byurosi, sayohat byurosi)ning tarqalib ketishi.

2) Yangi korxonalarning paydo bo'lishi ya'ni assostiastiyalar, korporastiyalar, turistik agentlar.

3) Eski turistik shaklni kayta kurish ta'sirida, yangi shakliga ist'emolchi talaba javob beradigan shaklini ishlab chiqish.

Yangi rivojlanish davriga o'tashda asosiy e'tiborni yangi mamlakatlarni (davlatlarni) o'rganish maqsadida, chet ellarga borib dam olish, yoshlar turizmini rivojlantirish, ishbilarmon turizmi, tog' chang'i turizmi, dengizlarga sayr qilish (aylanish) yo'llanma bo'yicha.

1.5. SAYYOHLIK TADBIRINI TASHKIL QILISH

Sayyoxatning turiga karab va ularni sayohatga yoki safarga chiqadigan kungacha nazariy - amaliy mashg'ulot o'tkazish kerak. Yana bu guruh "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini tayyorlab ularni sayyox nishonini olishga qiziqtirish kerak. Shu bilan bir qatorda ularni inqilobiy joylarga va harbiy jangovor ko'rsatgan shon - shuhratli mehnat qahromonlari bilan kuchaytirish kuchayadi.

Sayoxlik mashg'ulotiga qatnashadigan jismoniy tarbiya jamoasi shunday safarlarni qaytadan ko'rib chiqib, hammasini ilm olishga chaqirish ularning burchi va vazifasidir deb hisoblaydilar.

1.5.1. Ommaviy tashviqot ishlari.

Ommaviy tashviqot ishlari mehnatkashlarning va ularning oila a'zolarining yoshlarning va o'quvchilarni o'zlarining jonajon ulkalariga bir kunga va uzoq vaqtga sayohatga qiziqtirilmoqga qaratilgan. Yoshlarni qahramonona vatanparvarlik ruhida tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya jamoasi sayyoxlik mashg'ulotda yoshlar ittifoqi tashkiloti bilan o'tkaziladigan tadbirlarda va sayoxlik ekspeditsiyalarida yana boshqa safarlarda faol qatnashishi har tomonlama foydali amalga oshmoqda. Yanada yoshlarni "Mening Vatanim O'zbekiston" ishlarida sayoxlik poxodlar o'tkazish, amaliy va samarali foyda bermoqda. Bu esa sayohat shtabining sayyoxlik yo'nalishlarini zimdan qaytadan ko'rib chiqish va sayyoxlik tadbirlarini kuchaytirishning birdan - bir usulidir.

Jamoaning sayyoxlik mashg'ulot va safarlarda jismoniy tarbiyada qatnashish usulari xilma - xildir.

Dam olish kuni yurishlari ko'p kunlik yurishlar yulduzcha uchun va yulduz yurish hamda sport bo'yicha umumiy lashtirilgan sayyoxlik yurish umumiy I - darajadagi qiyinchiliklarga ega bo'lgan o'z ulkamiz bo'yicha yurishlar o'tkazib borish mumkin.

Rejali turizmni rivojlanishi bilan turizm va sayohat Markaziy kengash

shug'ullandi, bu kengash marshurutlarga chiqish yo'llanma (putyovka)larni tayyorladi va chiqardi ya'ni bu yo'llanmalar Butun ittifoq miqyosidagi joylarga berilar edi.

Ittifoqadash Respublikalardagi yo'llanmalar har bir Respublikaning mintaqaviy tusga olgan marshurutlarga borish uchun berilar edi, buni Respublika, viloyat, ulka turizm va cayohat kengashi rahbarlik qilar edi.

1990 yillarga kelib Kasaba uyushmasi turistik - sayohat tashkilotlari tomonidan chiziqliy (lineynye) aylanma, halqali (kolstevnye) va radius bo'ylab (radialnye) sayrga chiqish marshurutlarini ishlab chiqdi.

Bir shahardan boshlab ikkinchi bir shaharda tugallaydigan marshurutlarni chiziqliy marshurut deb ataladi yoki rejali marshurut deyiladi.

Agar marshurut bir joydan boshlanib yana shu joyda tugallansa bunday marshurutni aylanma marshurut deyiladi.

Ko'pchilik rejali marshurutlar aylanma shaklda bo'laradi ya'ni turistlar dam olish jarayonida doimo bir bazada turistlar turar joyida, yoki turistik mehmonda yoki pansionatda turis sayohat va sayrlarga marshurut bo'ylab chiqib kelar edi,

Rejali turizm bilan bir qatorda ko'ngilli (samodeyatel-niy) turizm ham rivojlana boshladi. Ya'ni bu marshrutni qatnashuvchilarning o'zlari oson marshurutlarni ishlab chiqar edi. By sayr marshurutlari yakshanba va dam olish, bayram kunlari o'tkazilar edi, ba'zida sport sayriga ham chiqishar edi.

Turizmدا yuqoridagilardan tashqari faol yurish bilan tashkil qilinadigan marshurutlar ham mavjud edi.

Bunday marshurutlar o'zlarinig quyidagi turlariga bo'linadi piyoda yurish, chang'ida yurish, suv turizmi, velossped va ot turizmi.

1.5.2. Sayohatlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli

Maktablarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoalarning roli benihoya kattadir. O'qituvchilar o'z fanlari bo'yicha yaxshi bilim beribgina qolmasdan, balki ularning darsdan tashqari mashg'uloti,

kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishlariga yaqindan yordam berishadi.

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

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

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

1. Guruhni tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish.
2. Tog' turizmi sayohatiga rahbarlik qilish uchun "Alpinist" nishondori va yuqori kategoriyali (III- IV) sayohatlarda ishtirok etgan yoki rahbarlik qilgan yuqori malakali kishi bo'lish.
3. Sayohat rahbarlarining huquqlari:
 - A. sayohat tartibini buzganlarga chora ko'rish, guruhdan chiqarish;
 - B. zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;
 - C. sharoit talab qilganda o'z guruhini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisga topshirish.
4. Rahbar quyidagilarni bajarishga majburdir:
 - A. turistlarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;
 - B. sayohat marshrutlari, ijtimoiy-foydali ishlar, qidiruv va O'lkani o'rganish bo'yicha rejalar bilan tanishtirish;
 - C. karta yoki sxema tuzish, yo'ldagi xavfsizlikni ta'minlash;

D. yo'ldagi to'siqlarni o'rganish, zarur bo'lsa, ehtiyotdan boshqa yo'llarni belgilash;

E. gidrometeorologik o'zgarishlar bilan tanishtirish;

I. tegishli jihozlarni avvaldan tayyorlash, yo'l harajatlari, oziq-ovqatni hisoblash, yig'ish;

J. Marshrut daftarchasini tutish va marshrut kvalifikatsiyasi komissiyasiga (MKK) topshirish;

Z. Yo'lda ob-havo, geologiya, o'rmon xo'jaligi va boshqa idoralardan ruhsatnoma, tegishli maslahatlar olish;

I. guruhning tartib va intizomini muntazam nazorat qilib borish;

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

K. mashrut daftarchasini ma'lum joylarda belgilash;

L. sayohat davomida o'tilgan joylar to'g'risida telefon yoki radio orqali MKK yoki uning xavfsizlik va qutqarish nazorati punktlariga xabar berib borish;

M. shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga etkazish;

N. baxtsiz hodisa yuz berganda tezlik bilan xabar berish;

O. Xavfga uchragan boshqa guruh yoki mahalliy aholiga yordam ko'rsatish;

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

5. MKK ruhsatisiz guruhdagi kishilarni o'zgartirish yoki qo'shish qat'iyan man qilinadi.

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

Ana shunday muhim burchlarni faqat eng tajribali turist va o'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.

1.5.3. Sayohatda turistik turmush tadbirlari

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

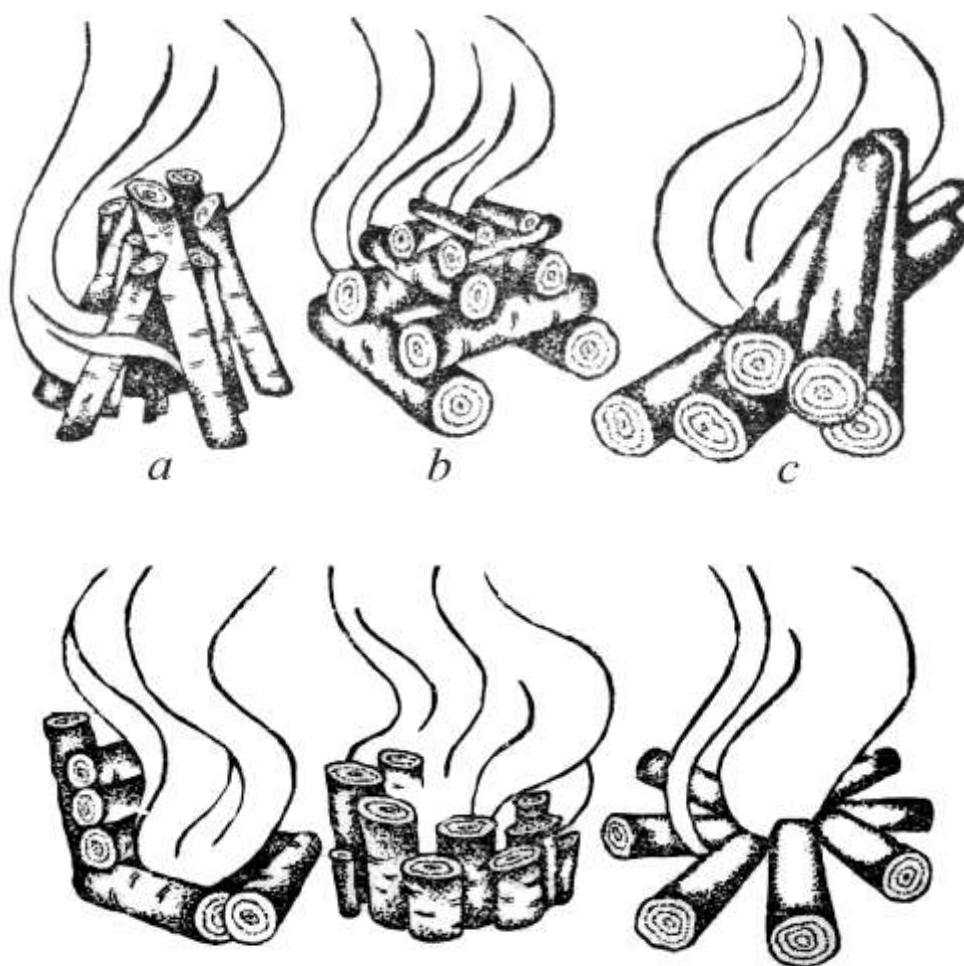
Chodirlarni o'rnatishda mahalliy sharoit, ya'ni daraxtlar, toshlar va hokazolardan unumli foydalanish kerak. Chodirlarni bir-biriga yaqin va qator qilib qurish kerak.

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

Turistlarning gulxan yoqish tajribalari ko'p (2.3.4 rasmga qarang). 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.



Rasm 1. Gulxan turlari.

a – Chayla, b – Quduq, c – Taygalik

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



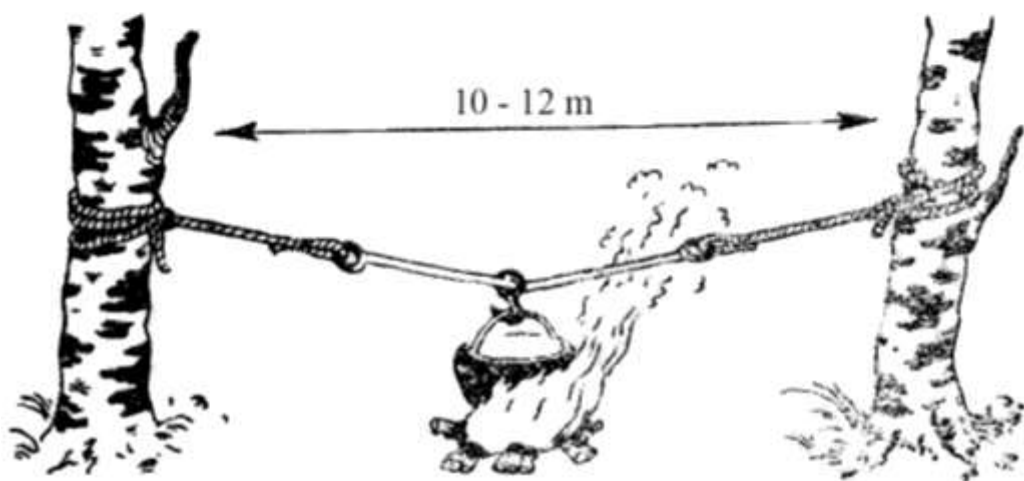
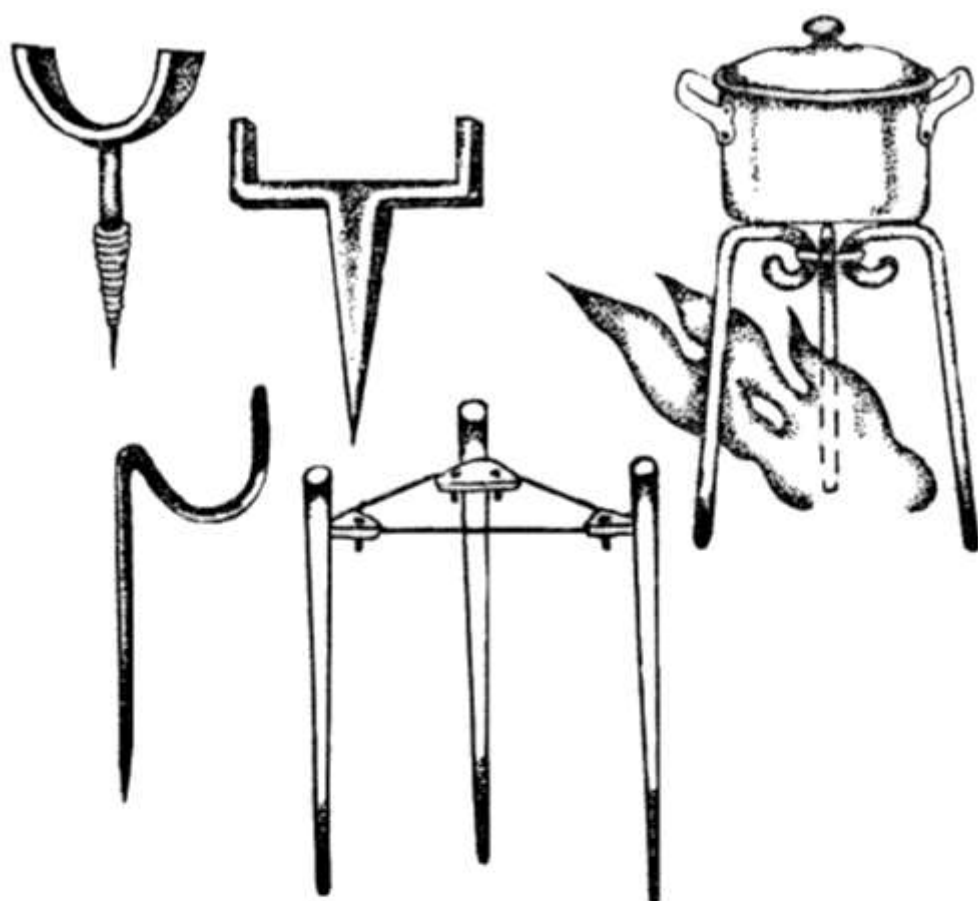
Rasm 2.2. Tog' sharoitidagi o'choq

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.



Rasm 2-Gulxanda ovqat pishirish uchun moslamalar

Chodirlarni ko'chirmasdan sayohat qilinganda "Lager" uchun komendant tayinlash va hamma joyni gigienik talablar asosida tutish, yashash qoidalariga amal qilishga odatlantiriladi. Jadval 2.4.

**Katta sayohatlarda bir kunlik ovqat miqdori
(bir kishiga gramma hisobida)**

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

Turistik yurishlarda ovqatlanish

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

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

Jadval 2.5.

Oziq-ovqatlar va ularning kaloriyalari

№	Oziq-ovqatlar nomi	Hazm qilinuvchi moddalar soni (100 g ovqatda gramm hisobida)			Kaloriyal ar soni (100 g ovqatda)
		Oqsil	Yog'lar	Uglevod	
1.	Dimlangan go'sht	25,0	12,8	0,5	223
2.	Dimlangan cho'chqa go'shti	13,4	27,8	0,4	315
3.	Quyultirilgan shakarli sut	7,1	8,6	54,9	334
4.	Shakarli qaymoq	8,1	18,5	46,6	396
5.	Quruq sut	27,1	24,6	25,8	480
6.	Qora non	4,7	0,8	39,2	187
7.	Bug'doy unidan qilingan qattiq non (suxari)	10,5	1,2	68,5	335
8.	Shakar	-	-	98,9	406
9.	Grechixa ushog'i (yormasi)	8,6	2,3	62,4	312
10	Manna yormasi (oqshoq)	9,5	0,7	70,4	334
11	Arpa yormasi	6,3	1,2	66,2	310
12	Suli yormasi	8,9	5,9	59,8	336
13	So'k yormasi	8,2	2,2	63,8	316
14	Guruch	6,4	0,9	72,0	330
15	Makaron	9,6	0,8	71,2	338
16	No'xat	15,2	2,1	49,3	286
17	Yarim quritilgan kolbasa	14,5	31,1	-	349
18	Quritilgan kolbasa	18,9	36,4	-	420
19	Cho'chqa yog'i	1,8	78,6	-	739
20	Sariyog'	0,5	79,3	0,5	742
21	Eritilgan yog'	-	94,1	-	875
22	Pishloq	19,2	27,0	3,4	348
23	Tuxum urpog'i (uni)	49,9	34,2	-	523

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

II. Bob ILMIY TADQIQOT ISHINI TASHKIL QILISH USULLARI

2.1. TADQIQOT USULLARI.

- tadqiqotni tashkil qilish.
- 1 daqiqa davomida tashqi nafas olish tezligini hisoblash.
- yig'ilgan ma'lumotlarni matematik statistika usuli bilan hisoblash.
- matematika statistika uslublari

1. Adabiyotlar manbalarini to'plash va o'rganib chiqish hamda uni umumlashtirish usullaridan foydalandik.

2. Yurak qon tomir tizimini tibbiyotda qabul qilingan xalqaro usul (barmoqlar bilan qon tomir urishini hisoblash) bilan 1 daqiqa davomida isoblash. 1 daqiqa davomida tashqi nafas olish tezligini hisoblash.

3. Ilmiy tekshirish ishimiz Buxoro shahri pedagogika kollejining jismoniy madaniyat bo'limida ta'lim olayotgan 3-bosqich o'quvchialari bo'lib, ularning ikki guruhga (20 talabani 10 tasi o'zbek millatiga mansub, 10tasi ovrupa millatiga mansub) talabalar bilan olib borildi.

Ilmiy tekshirish 6 kun davomida turistik sayr jarayonida va sayrdan so'ng kollejda olib borildi.

Ilmiy tekshirish ishini olib borish uchun oddiy sekundomerdan foydalandik.

Ilmiy tekshirish ishini olib borishdan oldin kollej rahbariyatidan ruxsatnoma olindi va kollej sog'lomlashtirish oromgohida o'tkazildi.

2.2. MATEMATIKA STATISTIKA USLUBLARI

Tadqiqot predmeti: turizm orqali o'quvchilarni mazmunli dam olishini vosita va metodlari.

III- BOB. ILMIY TADQIQOTNI O'TKAZISH USULIYATI (METODIKASI)

Yurak qon tomir urush tezligini chap qo'lning bilagida barmoqlarni qon tomirga qo'yib bir daqiqa davomida hisobladik.

Nafas olish tezligini, tashqi nafasni bir daqiqa ichida hisobladik.

Ilmiy tekshirishga jalb qilingan kontingenti.

Ilmiy tekshirish ishni olib borish uchun Buxoro shahrida joylashgan Pedagogika kollejini jismoniy madaniyat bo'limida ta'lim olayotgan III -boskich o'quvchilari qatnashdi.

Ilmiy tekshirish ishga jalb qilingan talabalarni sport tayyorgarligi III – chi sport razryadidan tortib I va sport ustasiga nomzodlari ham bor edi. Bu talabalarning sport ixtisosligi har - xil turlaridan iborat. Ya'ni engil atletika, suv ko'p kurashi, suzish, miltiqdan o'q otish zamonaviy besh kurash turlaridan iborat edi. Qatnashuvchi talabarning yoshi o'rtacha 16 - 17 yoshdan iborat.

Yurak qon tomir urush tezligini hisoblash va tashqi nafasni hisoblash 6 kun davomida har kuni 3 mahal hisoblab borildi. Ertalab nonushtagacha soat- 8.⁰⁰ da, tushlik paytida 14.⁰⁰ da va kechqurun soat 20.⁰⁰ da (marshurut Ko'kcha tog' chizmasi bo'ylab) 2014 yil 4 -iyuldan 9 –iyulgacha o'tkazildi.

1-kun. Birinchi kungi sayrning marshurut bo'ylab yurishning masofasi 8000 metr va tog' balandligi dengiz satxidan 1200 metrga teng bo'ldi.

2-kun. Ikkinchi kungi sayrning marshurut masofasi, tepaga chiqish balandligi dengiz sathidan 1850 metrni tashkil etadi va Chimgan oromgohi davonigacha davom etadi.

3-kun. Sayrning uchinchi kunida o'quvchilar bilan turistik texnika (chodir kurish, uchoq qurish, o't yoqish, tusiqlardan oshib o'tish) bo'yicha musobaqa o'tkazildi.

4-kun. To'rtinchi kungi sayr marshurutining davomiligi 8,5 saot davom etib, masofasi 25000 metrga teng, davonni oshib o'tish balandligi 2000 metrga teng bo'ldi.

5-kun. Beshinchi kungi sayr marshurutining masofasi turistik Chimgan oromgohigacha 25000 metrni tashkil qildi.

3.1. ILMIY TEKSHIRISH ISHNI DASTLABKI NATIJALARI.

Talabalar organizmiga tog' sharoitida, turistik sayr jarayonida yurak qon tomir va nafas olish tezligiga ta'sirini o'rganish - aniqlash maksadida, biz – Jizzax shahridagi Pedagogika kollejida jismoniy tarbiya bo'limida 3 iyul kuni ikkala o'quvchilarini tinch holatda tekshirishga jalb qildik, bo'larni yurak qon tomir urushi va nafas olish tezligini o'lchaganimizda qo'yidagi natijani oldik.

Sayrning birinchi kuni.

1200 metrli balandlik turistik sayr me'yori bo'yicha o'rta tog' balandligi o'lchamiga kiradi, lekin organizmni vegetativ tizimining yurak qon tomir va nafas olish tezligi tinch holatida deyarli o'zgarmadi va organizm o'rtatog' sharoitiga engil moslasha oldi. Ammo mushaklarga og'ir kuch ishlatilganida bu funkstional holatlar ya'ni yurak qon tomir urushi va nafas olish tezligi tez o'zgaradi.

Bunday holatlarda sub maksimal yuklama berilsa ham yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi balandlikka ko'tarilishi paytida ham uncha o'zgarmadi, ya'ni organizmni kislorodga bo'lgan talabi normal holatda bo'ldi qisqacha kilib aytganimizda pastlikda ham balandlikda ham kislorodga bo'lgan talab uncha o'zgarmadi.

Shuning uchun organizmning kislorod bilan ta'minlanishi balandlikdagi kislorodning tarkibidagi molekulalari xavoda tarqoq holda bo'lib nafas olish tezligiga ta'sir ko'rsatadi.

Bunday holatni organizmning tez moslashishi funkstional mexanizmning balandlikdagi kislorodi kam sharoitga moslashishning asosini belgilaydi.

Bundan ko'rinib turibdiki, qonning kislorod bilan to'yinishi balandlikda ish bajarganda yurakning qon xaydash kattaligiga bog'liq bo'ladi. Buning hammasi o'quvchilarning hammasi avval sport bilan shug'ullanganmi yoki yo'qmi, qanday sport razryadiga ega va sport ixtisosligiga bog'liq bo'ladi. Olib borilgan

tadqiqotimizdan ko'rinib turibdiki engil atletika, suzish va suv ko'p kurashi bilan shugullanuvchilarda, chidamlilik mashg'uloti bilan shug'ullanuvchilarda yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi, o'q otuvchilar, qilichbozlik bilan shug'ullanuvchilarga qaraganda ancha farq qiladi.

Masalan: Jukov S ning ko'rsatkichi, Kazakov D ga nisbatan ancha farq qiladi, chunki Kazakov D engil atletikadan sport razryadga ega. Jukov S esa miltiqdan o'q otish sporti bilan shug'illanadi u sport ustasiga nomzod.

Engil atletika bilan shug'ullanganda sayrdagi uchraydigan turli yurishlar sakrashlar tepalikga chiqishlar engil atletika mashqiga juda ham yaqin va o'xshash, shuning uchun engil atletikachilar boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan sayrga chiqishda juda katta farq qiladi.

Sayrning ikkinchi kuni.

Ikkinchi kuni talabalar ertalabki nonushtadan keyin mo'ljallangan marshrut bo'ylab sayrga chiqdi. Sayrning masofa uzoqligi 2000 metr bo'lib, 1850 metrli tik qoyali davondan oshib o'tishni talab qildi. Mana shu davondan oshib o'tishda o'quvchilarning yurak qon tomir urish tezligi va nafas olish tezligi eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldi.

Yurak qon tomir urush tezligi 175-185 marta bir daqiqada teng bo'ldi, nafas olish tezligi ham ko'payadi. TOF chuqqisi qancha baland bo'lsa, yuklama qanchalik jadval va ko'p bo'lsa, arteriya qon bosimini shunga tez pasayadi va kislorodga to'yinishi ham pasayadi. Bundan shunday xulosa qilish mumkin o'quvchilarning yurak qon tomir o'sha tezligi va nafas olish tezligi baland tog' cho'qqisiga ko'tarilganda eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'lar ekan. Sayr tugagandan keyin kechki paytda bu ko'rsatkichlar shu ob - havo sharoiti uchun dastlabki holatga yaqinlashar ekan. Bu degan so'z toza xavo va yaxshi jismoniy tayyorgarlik ish qobiliyatning tiklanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatishga guvoh bo'ldik.

Sayrning uchinchi kuni.

Sayrning uchunchi kuni o'quvchilar uchun dam olish kuni bo'ldi, lekin ular turizm texnikasi bo'yicha musobaqada qatnashdi. Musobaqa dasturiga qo'yidagi

turlar kiritildi; turistik chodirni ko'rish, olov yoqish, turli tabiiy to'siqlardan o'tish (suvdan kechib o'tish, chakalaklardan o'tish, osilib o'tish va hakoza).

Bu musobaqadagi mashq turlaridan o'quvchilarning yurak qon tomir urushiga, nafas olish tezligiga turli tusiqlardan oshib o'tish ancha o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Musobaqadagi chakalakzordan o'tish mashqini bajargandan so'ng yurak qon tomir urush tezligi 76 -160 - ga bir daqiqada kutarildi. Musobaqa jarayonida talabalar organizmmning funkstional imkoniyatlarining o'zgarishini turli tusiqlardan oshib o'tishda mushaklarning katta ishlashiga bog'liqligiga guvoh bo'ldiki ko'pchilik o'quvchilarda nafas etishmaslik, nafas siqishi paydo bo'ldi.

Masalan; o'q otuvchilar Jukov. S havo etishmasligi sababli ular 10 daqiqa dam olishdi. Bu o'quvchilarda harsillash va bosh aylanish alomatlari yaqqol ko'rinib turdi - bu bizning fikrimizcha ularga kislorod etishmasligi sabab bo'ldi. Biz mana shunday qiyinchiliklardan oshib o'tishda, emaklab o'tishda talabalarning sport ixtisisliligiga bog'liq ekaniga amin bo'ldik.

Kuchni tarbiyalovchi, chidamlilikni, tezkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan ba'zi sport turizm bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar berilgan yuklamalarni engil bajara olishini ko'rdik.

Ilmiy tadqiqot ishimizda yana shunday qonuniyatga duch keldik: tog'li zonalarga tez - tez chiqib o'quv - mashg'ulot yig'inlarida qatnashgan sportchilar muskul kuchlanishiga (berilgan yuklamani tez moslasha oladi yoki atmosfera bosimini pasayishiga tez moslashar ekan. Mana shunday o'quvchilar o'tkazilgan musobaqadan keyin tez musobaqadan oldingi holatga keldi. Bu esa talabalarning jismonan yaxshi tayyorgarligini ko'rsatdi.

Sayrning to'rtinchi kuni

Sayrning to'rtinchi kuni sayr marshruta «Chimgan» davonidan to sog'lomlashtirish oromgohigacha davom etib 25000 metrni tashkil etadi, davonning balandligi dengiz sathining 2000 metr. Bu marshrutda tik qoyalar va tepalikka qiyin ko'tarilishlar kam bo'ldi. Lekin masofa 2 kundagiga nisbatan 5 km

uzoq bo'ldi. Bizning kuzatishimiz bo'yicha (o'quvchilarning tashqi ko'rinishiga qarab) o'quvchilar jismoniy va ruxan charchaganligi ko'rinib turadi. O'quvchilarning yurak qon tomir urushi va nafas olish tezligi dastlabki kunlarga nisbatan birmuncha kamroq bo'ldi. Bundan shunday xulosa chiqarishimiz mumkin ya'ni o'quvchilar organizmi asta sekin ob -havo, balandliklar, davonlardan oshib o'tish va tushishga moslashib borishini ko'rishimiz mumkin. Yana shuni aytib o'tishimiz mumkinki sayrning 4 - chi kunlariga borib oziq - ovqat masalasi ham birinchi kunlarga nisbatan ancha koloriyasi pasayganini ko'rishimiz mumkin. Tog'li zonalarda sayrga chiqqanda energiya saflash shaharga nisbatan 2 - 3 barovar ko'p sarflanishini esdan chiqarish kerak emas. Chunki talabalarning olgan oziq - ovqatini sifati va kaloriyasi turistik sayr talab va me'yoriga javob bermas edi. Shuning uchun sayrga olinadigan oziq - ovqat kuchli energiya beradigan (shkolad, grechka, dudlangan kolbasa, asal, qo'yiltirilgan sut (sgumeni moloko), pishloq (сыр), magiz, turshak, gusht mahsulotlaridan tayyorlangan konservalar bo'lishi kerak.

Bizning fikrimizcha 4 - chi kunidagi uncha katta bo'lmagan yuklama (nagruzka) birinchi kunga nisbatan yurak qon tomir urushi va nafas olish tezligiga ham deyarli ta'sir ko'rsatmadi va oqibatta o'zgarmadi.

Sayrning beshinchi kuni

Sayr yo'nalishi sog'lomlashtirish lageridan "Chimyon" bolalar oromgohigacha davom etib 25 km masofa bosib o'tildi. yo'nalishda dengiz sathidan 2500 metr uncha qiyin bo'lmagan tepalikdan oshib o'tildi. Bu yo'nalishni bosib o'tishda yurak qon tomir urishi va nafas olish 2500 m balandlikda ko'tarilib, 10 daqiqa dam olish paytida biroz ko'tarildi, pastga tushishda yo'lak oson bo'lganligi uchun talabalar uncha qiynalmasdan engil o'tishdi, chunki sayrning beshinchi kuniga kelib talabalarning qopidagi (ryuzak) yuk kamaydi, oziq-ovqatlar juda oz qoldi.

Xulosa qilib aytganimizda talabalarda sayr to'g'risida yaxshi ta'surotlar qoldi va yana tashkil qilishimizni so'rab qoldilar.

Oltinchi kun.

Kollegga kelish bir kun dam olgandan so'ng, yurak qon-tomir urish va iashqi nafas olish tezligi o'lchandi.

Eslatma: Sayr yo'nalishi chizmasi va tog' balandligi Toshkent viloyati xaritasi asosida yozildi.

Rus guruhda ta'lim olayotgan o'quvchilarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi. Buxoro shahri pedagogika kollejida olingan dastlabki tekshirish natijalari.

1-jadval

№	O'quvchilarning ismi, sharifi	Yurak qon tomir urishi (10 sekund) ichida		Nafas olish tezligi	Eslatma
		10''	1' - da	1'-da	
1	Fedorov V	12	72	15	Tinch holatda pedagogika kollejning tibbiy xizmat xonasida soat 9 ⁰⁰ da hisoblandi.
2	Shishkov I	13	78	14	
3	Yusupov K	13	78	14	
4	Jukov S	13	84	15	
5	Kazakov D	13	78	13	
6	Mixaylov B	12	72	13	
7	Artyushenko S	13	78	14	
8	Lebedev Sh	12	72	13	
9	Nikolaev K	12	72	15	
10	Loshakov G	12	78	13	
	O'rtacha ko'rsatkich	12.5	76.2	13.4	

Jadvalda ko'rinib to'ribdiki milliy guruhdagi o'quvchilarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi urishi o'rtacha hisobda 10 soniyada 12.5-taga teng ya'ni bir daqiqada 76.2-ta urdi bu fiziologik jihatdan normal xolatdir.

Bu guruhda shug'ullanuvchilarning 5-tasining yurak qon tomir urishi 12 marta, qolgan 5-tasining 13 tasiga teng.

Milliy guruhda ta'lim olayotgan o'quvchilarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi. Buxoro shahri pedagogika kollejida olingan dastlabki tekshirish natijalari.

2-jadval

№	O'quvchilarning ismi, sharifi	Yurak qon tomir urishi (10 sekund) ichida		Nafas olish tezligi	Eslatma
		10''	1' - da	1'-da	
1	Ahmedov I	14	84	16	Tinch holatda pedagogika kollejning tibbiy xizmat xonasida soat 9 ⁰⁰ da hisoblandi.
2	Idiev Sh	15	90	16	
3	G'apparov A	14	84	16	
4	Qahhorov J	13	78	15	
5	Turobov D	15	90	17	
6	Raxmatov U	14	84	17	
7	Quvvatov M	14	84	16	
8	Safarov B	13	78	15	
9	Hamroev S	15	90	17	
10	Luqmonov Z	15	90	17	
	O'rtacha ko'rsatkich	14.2	85.2	16.2	

Jadvalda ko'rinib to'ribdiki milliy guruhdagi o'quvchilarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi ovrupa guruhiga nisbatan ancha farq qiladi.

RUS GURUHIDA TA'LIM OLAYOTGAN O'QUVCHILARNING YURAK QON TOMIR URISHI

3-jadval

№	F.I.O	Sport turi. razryadi	dushanba			seshanba			chorshanba			payshanba			juma			Dushanba 1- kundan keyin Tovtepa. sh
			h-1200 m			h-1850 m			h-1850 m			h-2000 m			h-1900 m			
			m-8000 m			m-8000 m			musobaqa			m-25000 m			m-25000 m			
			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			
			08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	
1	Fyodorov V	Suzish S.U	64	120	74	72	158	78	76	160	78	74	158	78	74	146	72	56
2	Shishkov I	En.atl S.U.N	68	130	78	76	172	80	78	174	78	78	172	80	78	154	78	68
3	Yusupov K	Suzish I-raz	70	132	80	80	176	84	82	178	82	82	176	84	82	158	82	71
4	Jukov S	Mil.o'q.o S.U	68	134	80	78	180	84	82	180	82	80	178	82	82	162	74	69
5	Kazakov D	En.atl S.U.N	62	120	68	68	160	72	70	150	72	70	146	72	70	142	70	64
6	Mixaylov B	Suzish S.U	64	120	72	72	158	78	76	160	78	74	158	78	74	146	72	65
7	Atroshenko S	Tennis S.U.N	68	138	72	72	176	80	80	176	80	78	168	80	78	170	78	69
8	Lebedev Sh	Suzish I-raz	64	124	74	74	162	80	78	164	78	76	166	78	78	158	78	66
9	Nikolaev K	Suv.k.k S.U.N	62	120	68	68	160	72	70	150	72	70	146	72	70	142	70	63
10	Loshakov G	En.atl S.U.N	64	122	68	68	158	74	72	150	72	70	148	70	68	150	68	64
O'rta hisobda			65	126	72	72	166	78	76	160	77	75	161	77	75	152	74	67

MILLIY GURUHDA TA'LIM OLAYOTGAN O'QUVCHILARNING YURAK QON TOMIR URISHI

4-jadval

№	F.I.O	Sport turi. razryadi	dushanba			seshanba			chorshanba			payshanba			juma			Dushanba 1- kundan keyin Tovtenga sh
			h-1200 m			h-1850 m			h-1850 m			h-2000 m			h-1900 m			
			m-8000 m			m-8000 m			musobaqa			M-25000 m			m-25000 m			
			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			
			08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	
1	Axmedov I	Kurash. III-raz	66	140	76	74	178	78	76	172	76	76	168	78	78	160	76	68
2	Idiev Sh	Kurash. I-raz	64	138	72	72	178	76	76	170	76	77	170	76	76	158	78	65
3	G'apporov A	O'q otish III-raz	70	146	78	76	189	79	74	182	78	78	178	78	76	168	78	70
4	Qahhorov A	O'q otish I-raz	68	134	80	78	180	89	88	180	82	80	178	82	82	162	74	70
5	Turobov D	Tennis II-raz	68	148	78	78	176	78	76	174	78	78	176	80	80	174	78	69
6	Raxmatov U	En.atl S.U.N	62	126	68	68	168	78	79	156	72	70	152	72	70	150	70	64
7	Quvvatov M	Boks II-raz	64	138	68	68	168	79	78	158	72	70	160	70	68	162	68	65
8	Safarov B	Kurash I-raz	68	148	78	76	178	80	78	180	78	78	176	80	78	168	78	68
9	Hamroev S	Boks I-raz	66	120	74	72	168	78	76	160	78	74	158	78	74	146	72	67
10	Luqmonov Z	Tennis I-raz	64	132	76	74	170	80	78	172	78	76	169	78	78	166	78	66
O'rta hisobda			66	137	75	73	178	80	77	170	77	76	172	77	76	161	75	68

RUS GURUHIDA TA'LIM OLAYOTGAN O'QUVCHILARNING NAFAS TEZLIGI KO'RSATKICHLAR

5-jadval

№	F.I.O	Sport turi. razryadi	dushanba			seshanba			chorshanba			payshanba			juma			Dushanba 1- kundan keyin Toytepa. sh
			h-1200 m			h-1850 m			h-1850 m			h-2000 m			h-1900 m			
			m-8000 m			m-8000 m			musobaqa			m-25000 m			m-25000 m			
			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			
			08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	
1	Fyodorov V	Suzish S.U	13	26	15	14	34	16	15	31	15	14	30	15	14	28	14	14
2	Shishkov I	En.atl S.U.N	14	28	16	15	40	18	16	40	16	16	38	18	17	36	17	14
3	Yusupov K	Suzish I-raz	14	26	16	18	42	19	17	42	17	17	39	17	18	38	17	14
4	Jukov S	Mil.o'q.o S.U	15	28	18	20	44	22	19	44	19	19	41	19	20	40	19	15
5	Kazakov D	En.atl S.U.N	13	25	15	14	33	17	14	33	14	14	32	14	15	39	14	13
6	Mixaylov B	Suzish S.U	13	26	15	14	34	16	15	31	14	14	30	15	14	28	14	14
7	Atroshenko S	Tennis S.U.N	15	28	16	16	42	19	18	41	18	18	40	20	19	38	19	14
8	Lebedev Sh	Suzish I-raz	14	29	16	17	43	18	19	42	15	15	40	19	18	36	17	15
9	Nikolaev K	Suv.k.k S.U.N	13	25	15	14	33	17	14	33	14	14	32	14	15	29	14	13
10	Loshakov G	En.atl S.U.N	13	25	16	15	32	17	14	34	15	15	31	14	16	30	15	14
O'rta hisobda			13	26	16	15	37	18	16	37	15	15	35	16	16	33	16	14

MILLIY GURUHDA TA'LIM OLAYOTGAN O'QUVCHILARNING NAFAS TEZLIGI KO'RSATKICHLARI

6-jadval

.	F.I.O	Sport turi. razryadi	dushanba			seshanba			chorshanba			payshanba			juma			Dushanba 1- kunddan keyin Toytapa. sh
			h-1200 m			h-1850 m			h-1850 m			h-2000 m			h-1900 m			
			m-8000 m			m-8000 m			musobaqa			m-25000 m			m-25000 m			
			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			O'lbhash vaqti			
			08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	08 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	
1	Axmedov I	Kurash. III-raz	14	30	17	17	44	18	17	42	17	18	38	18	17	37	17	15
2	Idiev Sh	Kurash. I-raz	13	29	16	16	41	17	17	42	17	17	39	18	17	36	18	14
3	G'apporov A	O'q otish III-raz	15	32	18	17	46	17	18	44	19	18	41	18	17	40	18	14
4	Qahhorov A	O'q otish I-raz	14	29	19	18	47	21	20	47	21	21	45	22	22	38	17	15
5	Turobov D	Tennis II-raz	15	32	17	18	42	18	18	40	18	17	40	20	20	42	19	16
6	Raxmatov U	En.atl S.U.N	12	26	15	15	38	16	16	36	16	16	30	17	16	32	16	13
7	Quvvatov M	Boks II-raz	13	32	15	15	39	17	17	37	17	16	36	16	16	37	16	13
8	Safarov B	Kurash I-raz	15	33	17	17	40	18	18	40	18	18	39	20	18	38	17	15
9	Hamroev S	Boks I-raz	14	26	17	16	36	18	18	38	17	18	38	17	17	36	16	15
10	Luqmonov Z	Tennis I-raz	13	28	18	18	40	19	19	38	19	18	39	19	17	35	17	14
O'rta hisobda			14	30	17	17	41	18	18	40	18	18	38	18	17	37	17	15

3.2. ILMIY TEKSHIRISHNING NATIJALARI

Talabalar organizmini fizologik ko'rsatkichlari ya'ni yurak qon-tomir urish tezligi va tashqi nafas olish tezligi bir hafta davomida funkstional ko'rsatkich ancha o'zgardi. Buni talabalarning tog'li sharoitlarida yurish texnikasiga moslashmaganligidan dalolat beradi desak mubolag'a bo'lmaydi. Boshqacha qilib aytganimizda, atmosfera bosimining past sharoiti natijasida talabalarning yurak qon tomir urishi va tashqi nafas olish tezligi ancha o'zgardi.

Talabalar birinchi kuni shahar sharoitidan keyin tog'li sharoitda 8000 metr balandligi 1500 mli davondan oshib o'tib kelishdi.

Yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi birdaniga o'zgardi.

Bizning kuzatishimizning natijasida shuni ta'kidlash joizki, ko'p kunlik sayr jarayonida talabalar bosib o'tilgan yo'nalish shu yoshdagi talabalar uchun mos keldi.

Ular shu marshutdagi turli davonlardan to'siqlardan oshib o'tib organizmning funkstional imkoniyatlari tog' sharoitiga tez moslashadi. Bunda sportchi o'quvchilarning yaxshi jismoniy tayyorgarligiga sayr tog' sharoitining toza havosi, to'yib uxlash sababchi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Keyingi tadqiqot ishimiz Jizzax shahrida o'quvchilar 1 kun to'liq da olishganidan keyin olindi. O'quvchilarni yurak qon tomir urushi va nafas olish tezligi bir xafta oldin olingan natijasiga yaqin bo'ldi. O'quvchilarning ko'pchiligi o'zlarini yaxshi xis qildi.

Umumiy xulosa qilib aytadigan bo'lsak o'quvchilar bilan tog'li joylarda sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish, faol hordiq chiqarish hamda turistik texnika bo'yicha musobaqa o'tkazish sog'liqni mustahkamlashga o'quvchilar tomonidan boshqa sport turidan qo'shimcha sport razryadini bajarishga yordam beradi, o'zlari yashab turgan viloyat, tuman mintaqasidagi tabiatni, o'lkani, hayvonot dunyosini, hamda ekologiyani saqlashga, o'quvchilarni ma'rifiy-ma'naviy tomondan tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga turistik sayr insonni sog'lom, baquvvat, hushchaqchaq, sezgir ihcham qilib tayyorlash bilan birga, sportchilar

uchun muhim bo'lgan kuch, chidamlilik va eguluvchanlik sifatlarini tarbiyalaydi, boshqa sport turlariga umum jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

XULOSA

1. Turizm bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, xozirgi kunda bozor iqtisodi sharoitida ko'p ko'plik turistik sayr jarayonida shug'ullanuvchilarning funkstional holatini o'rganish bilan shug'ullanuvchilar juda kam.

2. Olib borgan ilmiy tadqiqot ishimiz shuni ko'rsatdiki, tog' sharoitida odam organizmiga balandlik qancha oshgan sari va masofaning uzoqligi yurak qon tomir tizimiga, nafas olish tezligiga ta'sir ko'rsatadi.

Ya'ni bizning ishimizda talabalarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi masofa va balandlikka ko'tarilganda ancha ko'tarildi. (nafas olish tezlashdi, yurak qon tomir urushi) oshdi.

Bunday yuklamaga moslashish shug'ullanuvchilarning mashq qilganligiga sportchi jismoniy tayyorgarligiga, irodaviy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi.

3. Ko'p kunlik turistik chiqishlar o'quvchilar organizmini funkstional holatini yaxshilaydi, buni biz o'z tadqiqot ishimizda ko'rdik. Bundan tashqari ko'p kunlik sayr jismoniy sifatlarni (kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) ni tarbiyalaydi.

4. Shug'ullanuvchilar sog'lig'iga ijobiy ta'sir qilibgina qolmay balki irodani shakllantiradi, chiniqtiradi, og'ir sharoitlarda mavjud bo'lgan qiyinchiliklarni engishga o'rgatadi, hayotiy muhim bo'lgan ko'nikma va malakalarni egallashga yordam beradi.

O'quvchilarda do'stlik, birodarlik, bir-biriga yordam berish xislarini tarbiyalaydi.

5. Ko'p kunlik turistik sayrlar faol dam olishning asosiy vositasi bo'lib harakat qiladi, organizmni tabiat injiqlariga qarshi to'rishda chiniqtiradi, nafas olish va yurak qon tomir tizimini, mushak tizimini mustahkamlaydi. Asab tizimini mustahkamlaydi, ovqat hazm qilish tizimini normallashtirishga imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. T., 1997.
2. O'zbekiston Respublikasining "Turizm to'g'risida"gi qonuni. T., 1999.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (yangi tahrir). 2000.
4. O'zbekiston Respublikasining Davlat ta'lim standartlari. T., 1997.
5. O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. T., 1997.
6. O'zbekiston Respublikasining Sog'lom avlod davlat dasturi. T., 1997.
7. O'zbekiston Respublikasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 27 may 1999 y.
8. O'zbekiston Respublikasining O'zbekistonda turizm bo'yicha kadrlar tayyorlash va ularning malakasini oshirish to'g'risidagi qarorlar. 1999 y. (iyun, avgust).
9. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari Nizomi. 1999.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni. 24 oktyabr 2002 y. Shu asosda Vazirlar mahkamasining maxsus qarori. 30 oktyabr 2002 y.
11. O'zbekiston Respublikasining "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. T. 2000 yil
12. «Konstitutstiya Respubliki Uzbekistan» 1992 g.
13. R.S. Salomov., M.M. Ro'zioxunova jismoniy tarbiya nazariyasi va

uslubiyati. T. 1995 yil

14. Bo'ri Ziyomuhammadov., Sh.Abdullaeva. Pedagogika. T. 2000 yil

15. K.T. Xojimuradov., A.K. akirbaev “Harakatli o'yin mashg'ulotlarini yangi pedagogik texnologiya asosida tashkil etish tajribasidan”. Jizzax. 2001 yil

16. R.S. Salomov., R.K. Qudratov. Ishbilarmonlar va o'quv o'yinlarini jismoniy tarbiyada qo'llash. Jizzax. 2001 yil

17. A.I. Efimenko., K.K. Yo'ldoshev., M.N. Umarov. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari. T. 1995 yil

18. E.Yu. Daurenov., R.K. Qudratov. “Turistik sayrlarni tashkil qilish”. T. 1995 yil

19. A.T. Sodiqov. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi tezkorlik mashqlarini me'yorlash. Jizzax. 2001 yil.

20. A.A. Alekseev “Taktika Fiziologiya i bezoviritsosyv gornom perexode” Veter Inkiy. M. Fis. 1987g.

21. R.A. Abdumalikov., E.Yu. Daurenov. “Turizm”. Uchebniy programma. T.1997 g.

22. Alipov D.A. “Fiziologiya cheloveka” Fis.1985 g.

23. Ayuoxin T. Almapox “Veter storsviy”. 1992 g.

24. Volovich V.T. chelovek v ekstremal'nykh usloviyax prirodnykh sred. Mos.1990 g.

25. Volkov V.D. Gornye perevaly. 1992 g.

26. Pasechnyy P.S «Pa turisticheskoy trans» Fis. 1992g.

27. Xoluaev Sh.A «Fizicheskaya rabotosposobnost turista» Medistina. 1998g.

28. Popchikoveniy A.Yu. «Organizatsiya i provedeniya turisticheskix poxodov» M. prof 1998g.

29. Pereverzin V.I. «Fizkulturan sport fakty stifri» znanie 1997g.

30. Kurilova V.I. «Na marshrute turisti sledopyty» proveshenie 1987g.

31. Rung. G. «K voprosam profilaktiki gornoj bolezni pri vysoknykh vosxodimix» Moskva. Mysl. 1987g.

32. Katkov A.Yu. «Rezervы nashego organizma». Znanie. 1991g.
33. Organizatsiya i provedeniya poiskogo spasatel'nykh rabot silami turisticheskoy gruppy. Metod. Rekomendatsiya. 1990g.
34. Verenius A.S. «Sistema zakaminiy nardnoy shkola». 1992g.
35. Problemy zakalivaniya metodicheskie rekomendatsii. Vlada mirecheskoe. Gos Ped Ins. 1991g.
36. Organizatsiya i podgotovka sportivnogo turist'skogo poxoda. Metod. Rekom. Moskva. 1990g.
37. D. Kryukov., N.Musaelov. «Organizatsiya fizkulturnoy ozdr rabota». Mosk. FiS. 1999g.
38. Lysegor N.L. «Pitanie turistov v poxode». M. 1990g.
39. Makarenko L.V. «Pedagogika turisticheskoy ekskursionnoy rabotoy shkola». 1989g.
40. Martonenko A.V, Valentin Yu.V. i dr. Formirovanie zdorovogo obrazajizni molodeji., M., "Medistina", 1998g.
41. Matkulova E.M., Sog'lom - turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati T., Ibn Sino 1991Y.
42. Organizatsiya i provedenie poiskogo spasatel'nykh rabot silami turist'skoy gruppy metodicheskie rekomendatsiya. 1990g.
43. Shtyurmer Yu.A. «Opasnost v turizme mnenie i deystvitel'nyye». M. FiS. 1989g.
44. Abdumalikov R., Xoldorov T. Turizm. O'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi". 1988.
45. Abdumalikov R., Xoldorov T.X., Daurenov E.Yu. Turistik poxodlarni tashkil qilish. Uslubiy qo'llanma. Jizzax. 1986.
46. Daurenov E.Yu. Turizm. O'quv dasturi. 2005. 2007.
47. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T., "Aloqachi" nashriyoti. 2008.

48. Хусанбоев Б.М., Тулаганов Л.А., Разина В.Г. Дорогами Великого шелкового пути. Часть I и II. Т., 1995.

49. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. Науч.популярн.мет.пос. “Физкультура и спорт”. 1987.

50. Abdumalikov R. Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari. Monografiya. Т., O'zDJTI nashriyoti. 1994.

51. Vasilev I.V. V pomoh instruktora turizma. М., prof.izdat., 1966.

52. Daurenov E.Yu., Qudratov R.Q. Turistik sayrlarni tashkil qilish. Uslubiy qo'llanma. Т., O'zDJTI nashriyoti. 1995.

53. Kapustin G. Zanimaytes turizmom. Т., Gosizdat UzSSR. 1960.

54. Ratsek V. Chimyon. Т., O'zbekiston. 1964.

55. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. Т., O'zDJTI nashriyoti. 2005.

MUNDARIJA

Kirish	3
1-Bob Adabiyotlar tahlili	5
1.1. O'zbekistonda turizmning paydo bo'lishi va rivojlanishi	5
1.2. Qadimgi buyuk ipak yo'lining turizmdagi o'rni	14
1.3. Mustaqil O'zbekistonda turizm (1991-2013)	17
1.4. Sayrlar turlariga tavsif	23
1.5. Sayyohlik tadbirini tashkil qilish	28
1.5.1. Ommaviy tashviqot ishlari.	28
1.5.2. Sayohatlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli	29
1.5.3. Sayohatda turistik turmush tadbirlari	32
2- Bob Ilmiy tadqiqot ishini tashkil qilish usullari	38
2.1. Tadqiqot usullari.	38
2.2. Matematika statistika uslublari	38
3 – Bob. Ilmiy tadqiqotni o'tkazish usuliyati (metodikasi)	39
3.1. Ilmiy tekshirish ishni dastlabki natijalari.	40
3.2. Ilmiy tekshirishning natijalari	50
Xulosa	52
Foydalanilgan adabiyotlar	53