

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA’LIMI VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI «BARKAMOL AVLOD» BOLALAR MARKAZI**

**YUNUSALI BEKTOYEVICH EGAMOV,
BAXTIYOR YUNUSALIYEVICH EGAMOV**

YOSH SAYYOH

O‘quv qo‘llanma

TOSHKENT – «ILM ZIYO» – 2012

Mazkur o'quv qo'llanma texnik ijodkorlik, badiiy ijodiyot hamda o'lkashunoslik va ekologiya yo'nalishidagi maktabdan tashqari ta'lim tizimi sohasida mustaqillik davrida birinchi marta yaratilgan o'quv qo'llanmadir. Qo'llanma «Yosh sayyoh» to'garagi dasturi asosida tayyorlangan.

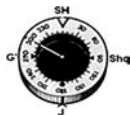
Ushbu qo'llanma «Barkamol avlod» bolalar markazlarining «Yosh sayyoh» to'garagi a'zolari uchun mo'ljallangan. Bundan tashqari, mazkur o'quv qo'llanmadan oliy ta'lim muassasalari talabalari, o'rta maxsus o'quv yurtlari va umumta'lim maktablari o'quvchilari, o'qituvchilari, pedagoglar malakasini oshirish va qayta tayyorlash instituti tinglovchilari, sayyohlik yurishi rahbarlari, sayyohlik yo'nalishidagi to'garak tashkilotchilari hamda sayohatga qiziquvchilar va ota-onalar jamoasi foydalanishlari mumkin.

Mas'ul muharrir – **M. Tulyaganov** – Toshkent viloyati «Barkamol avlod» bolalar markazi direktori.

Taqrizchilar: – **X. Tulenova** – Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi;
K. Kazbulatov – Toshkent viloyati «Barkamol avlod» bolalar markazining to'garak rahbari;
J. Berdiyev – Respublika «Barkamol avlod» bolalar markazining oliy toifali ekskursovodi
O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi a'lochisi.



Aziz to'garak a'zolari! Mazkur so'roq belgisi o'tilgan mavzular bo'yicha sizga berilayotgan savollar majmuini anglatadi. Mazkur belgi bilan berilgan savollarga albatta javob bering.



Kompas tasviri o'tilgan mavzular bo'yicha siz bajarishingiz lozim bo'lgan topshiriq va amaliy ishlarni bildiradi.

O'quv qo'llanma Toshkent viloyati «Barkamol avlod» bolalar markazining uslubiy kengashi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tasarrufidagi Respublika ta'lim markazi huzuridagi Ilmiy-metodik kengash tomonidan nashr etishga tavsiya qilingan.

KIRISH

Aziz to‘garak a‘zolari!

Bugun siz «Barkamol avlod» bolalar markaziga qadam qo‘yib, jismoniy madaniyat sohasida muhim o‘rin tutadigan sayyohlik sohasini o‘rganishga kirishyapsiz. Bu esa, o‘z navbatida, sizlardan mas‘uliyat, shijoat, sobitlik hamda o‘z jamoasiga, hamrohlariga sodiqlik va jonkuyarlikni talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni, shuningdek, Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida»gi va «Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarorlari mamlakatimizda sportning yanada rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘ldi. Vatanimizda sport sohasida turli unvonlar ta‘sis etildi, jismoniy tarbiya va sport sohasi bilan shug‘ullanadigan federatsiyalar va ta‘lim muassasalari tashkil etildi, shu bilan birga, sport matbuoti va televideniya shakllandi. Natijada yurtimizda aholining barcha qatlamlarini jalb eta oladigan sport inshootlari barpo etildi, o‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport tadbirlari tizimi yaratildi hamda jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun yetuk kadrlar tayyorlash mexanizmi joriy etildi.

Bu ko‘p bosqichli ishlar natijasida turizm sporti sohasida ham ko‘plab ijobiy ishlar amalga oshirildi. Turizmning klassik va betakror turi bo‘lgan alpinizm bugungi kunda ommaviy sportga aylandi. O‘zbekistonlik Rustam Rajabov mustaqillikka erishilganidan so‘ng birinchi bo‘lib, dunyoning eng baland nuqtasi bo‘lgan Jomolungma cho‘qqisini zabt etdi. Mustaqillik tufayli O‘zbekistonda «Alpinizm» hamda «Ekstremal va tog‘ turizmi» federatsiyalari tashkil etildi. Maktabdan tashqari ta‘lim tizimining muhim bo‘g‘ini bo‘lgan «Barkamol avlod» bolalar markazlaridagi «Yosh sayyoh» va «Yosh ekskursovod» to‘garaklarini tashkil etishning ilmiy-metodik asoslari ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi.

Tabiiyki, barcha fan yoki sohalar kabi «Yosh sayyoh» to‘garagining ham o‘z maqsad va vazifalari bor. To‘garakning maqsadi – turizm sportining barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyatini targ‘ib etish, jismonan sog‘lom va aqlan yetuk shaxsni tarbiyalash, o‘quvchilar

o'rtasida do'stlik va ijtimoiy hamkorlik munosabatlarini yanada mustahkamlash, turizm yo'nalishidagi yetuk sportchilarni tayyorlashga ko'maklashishdan iborat. To'garakning asosiy vazifalari esa, belgilangan Davlat ta'lim talablari va o'quv dasturlari asosida ta'lim-tarbiya berish, o'quv sayohatlari (ekskursiya, sport-sayyohlik yurishi, ekspeditsiya) ni o'tkazish, bo'lajak kadrlarni turizmning nazariy va amaliy bilimlari bilan qurollantirish, o'quvchilarda sayohat va sport-sayyohlik tadbirlarini o'tkaza olish qobiliyatini rivojlantirish, turizmning sport me'yorlarini bajarish malakalarini shakllantirish, ularga tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish choralari o'rgatish, O'zbekistonning geografik-turistik imkoniyatlaridan oqilona foydalanish va faxrlanish tuyg'ularini qaror toptirish, O'zbekistonda yetishib chiqqan sayyoh olimlarning merosini o'rgatishdir.

O'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilayotgan mazkur kitob yordamida siz turizm sportining bugungi kundagi ahamiyati, turizm va sayohat tushunchalarining vujudga kelishi, turizm sportining tarixiy taraqqiyoti va rivojlanish bosqichlari, turizmning o'ziga xos nazariy va amaliy jihatlari, turizmning tasniflanishi va ularning tavsifi, turizm shakllari, sayohatni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, turizm texnikasi va taktikasi, topografiya va mo'ljal olish, xaritalardan foydalanish, sayyohlik aslah-anjomlari va ulardan foydalanish, turizmning sport me'yorlari, sayohat vaqtidagi tibbiy yordam, sayohatning hujjat va hisobotlarini tuzish hamda tabiat muhofazasi va ekologik madaniyat kabi mavzular bo'yicha muhim bilim, ko'nikma va malakalarni egallaysiz, deb umid qilamiz.

I. TURIZMNING MAZMUNI, VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1-§. Turizm va sayohat tushunchalarining aloqadorligi

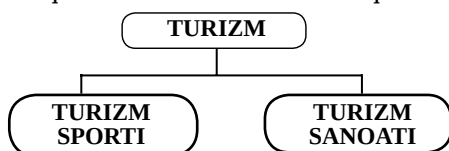
Bugungi kunda ko'pgina ilmiy adabiyotlarda hamda boshqa turdagi o'quv adabiyotlarida, shuningdek, turli reklama afishalarida turizm va sayohat so'zlari keng qo'llanilmoqda. Turizm ham, sayohat ham, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportning bir turi bo'lib, organizmni jismoniy chiniqtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, faol dam olish, o'rganishdir.

«Turizm» termini ilk bor XIX asrning boshlaridagi ingliz adabiyotlarida uchraydi», – deb yozadi V.I.Kurilova. Uningcha, inglizlar turizmni sayohat va ekskursiya tarzida talqin qilib, sayohat boshlangan joyga qaytib kelishni tushunishgan. Lekin ko'pchilik mutaxassislar fikricha turizm termini fransuz tilidan olingan bo'lib, *tourisme* – «sayohat qilish, dam olish» deb ta'rif beriladi.

L.P. Krisina, «Turizm, birinchi navbatda, sportning bir turidir (tog' turizmi, alpinizm, piyoda turizm va h.k.), ikkinchidan esa, sayohat, ekskursiya, dam olish va o'rganishdir», – deb yozadi. Bizningcha ham turizm, avvalo sport, keyin esa, iqtisodiyotning nomoddiy (xizmat ko'rsatish) ishlab chiqarish tarmog'idir.

Turizm (*tourisme*) va sayohat (*travel*) – bu ikki ajralmas, aloqador tushuncha insonlarning hayoti va faoliyatida o'ziga xos xususiyatga ega. Bu sport, dam olish, ko'ngil ochish, atrof-muhitni o'rganish, savdo qilish, davolanish va shu kabi ko'pgina faoliyat turidir. Lekin turizm termini bugungi kunda ikki ma'noda keng qo'llanilmoqda. Birinchisi, yuqorida aytganimizdek, sport turi sifatida bo'lsa, ikkinchisi esa, iqtisodiyot tarmog'i, ya'ni sanoat darajasidagi (nomoddiy) ishlab chiqarish, deb e'tirof etilmoqda. Iqtisodchi mutaxassislarning yozishicha, «Turizm industriyasi o'zida katta sarmoya va resurslarni mujassamlashtirgan..., davlat va jamiyat uchun zarur bo'lgan ma'naviy-ma'rifiy funksiyalarni bajaruvchi iqtisodiyot tarmog'idir». O'zbekiston Respublikasining «Turizm to'g'risida»gi Qonunining 3-moddasida «Turizm – jismoniy shaxsning doimiy istiqomat joyidan sog'lomlashtirish, ma'rifiy, kasbiy-amaliy yoki boshqa maqsadlarda borilgan joyda (mamlakatda) haq to'lanadigan faoliyat turi bilan shug'ullanmagan holda uzog'i bilan bir yil muddatga jo'nab ketishi (sayohat qilishi)dir», – deb ta'rif berilgan.

«O‘zbek tilining izohli lug‘ati»da, «Sayohat – arabcha so‘z bo‘lib, dam olish, hordiq chiqarish yoki dunyoni ko‘rish, o‘rganish maqsadida qilingan safardir», – deyilgan. Iqtisodchi mutaxassislar M.Mirzayev va M.Aliyevlar, «Sayohat umumiy tushuncha ma‘nosiga ega atama bo‘lib, odamlarning maqsadlaridan qat‘i nazar ko‘chib yurishlarini anglatadi», deb yozadi. Biroq, sayohatni ko‘chib yurish deb bo‘lmaydi, u, avvalo, sport, dam olish, o‘rganish, organizmni chiniqtirish kabi ko‘plab maqsadlarni o‘zida mujassam qilgan atamadir. Sayohat turizm terminining to‘laqonli va mutlaq ma‘nosini anglatmasa-da, turizmning xalqona e‘tirof va talaffuzi muqobilidir.



1-chizma. Turizm.

Shuni unutmaslik kerakki, turizmning zamonaviy mazmuni va talqini qanday bo‘lishidan qat‘i nazar, u sport-sayyohlik yurishlarining tashkiliy, huquqiy asoslari va usullarini, turizm sanoatining nazariy va amaliy

jihatlarini o‘rgatuvchi mustaqil fan, sport turi va iqtisodiyot tarmog‘idir (1-chizma). U jismonan va ma‘nan hordiq chiqarish, organizmni chiniqtirish, Vatan va uning tabiati haqidagi bilimlarni kengaytirish, o‘zlikni anglash va o‘lkashunoslik g‘oyalarining targ‘ibotchisidir.



1. V.I. Kurilova turizm terminiga qanday ta‘rif bergan?
2. L.P. Krisina ta‘rificha turizm birinchi navbatda nima?
3. Iqtisodchi mutaxassislar turizmni qanday soha deb bilishadi?
4. Turizm qanday tarmoqlarga bo‘linadi?

2-§. Turizm tarixi va rivojlanish bosqichlari

Har bir fan yoki sohaning tarixi va rivojlanish bosqichlari bo‘lgani kabi turizm ham o‘zining uzoq tarixi va rivojlanish bosqichlariga ega. Turizmning vujudga kelish sabablari va rivojlanish davrlari ijtimoiy turmush va mehnat jarayonlari bilan bevosita va bilvosita bog‘liq holda tarkib topgan.

Turizmning rivojlanishi quyidagi bosqichlarga ajratiladi.

1. Qadimgi dunyo turizmi (eramizning V asrigacha).
2. O‘rta asrlarda turizmning rivojlanishi (V – XIV asrlar).
3. Buyuk geografik kashfiyotlar davrida turizm (XV – XVII asrlar).

4. XVIII asrdan to XX asrning so‘nggi o‘n yilligigacha turizmning rivojlanishi.

5. 1990-yildan keyingi zamonaviy turizm.

Qadimgi dunyo turizmi. Tarix darslaridan sizga yaxshi ma’lumki, eng qadimgi davrlar ibtidoiy jamoa odamlariga borib taqaladi. Odamlar ibtidoiy jamoa tuzumi davridayoq tabiat boyliklaridan foydalanish, tabiat hodisalari (yomg‘ir, dovul, zilzila, qor va h.k.)dan omon qolish, o‘z qorinlarini to‘ydirish, shuningdek, o‘zlari yashab turgan joyni bilish, o‘rganish, joyni oriyentirlash ehtiyojlari tufayli ayrim tushuncha va tasavvurlarga ega bo‘lishlari bilan birga, insoniyat tarixidagi ilk sayohatlarni boshlab bergan. Lekin bu davrdagi sayohatlar zamirida sport emas, balki aksariyat hollarda yashab qolish, jon saqlash maqsadlari bo‘lgan.

Asta-sekin yashash uchun ov qilish, xavfsiz va qulay yashash joylarini izlab topish hamda mehnat qurollarini yaratish natijasida odamlar ko‘plab sayohatlarni amalga oshirgan. Ular oziq-ovqat ilinjida bepoyon tekisliklarni, tog‘ yonbag‘irlarini, tog‘ cho‘qqilarini, qoyalarni, daryo va soylarni oshib o‘tishgan. Bu to‘siqlarni yengib o‘tish bo‘yicha o‘zaro kuch sinashgan, turli sport musobaqalarini uyushtirishgan. Natijada sport turizmi shakllana boshlagan.

Aksariyat ma’lumotlarda keltirilishicha, turizmning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi O‘rtayer dengizi va Afrika materigining sharqiy hududlariga borib taqaladi. Sababi, hozirgi kundagi mavjud ma’lumotlarda insoniyatning ilk sivilizatsiya markazlari ham ma’lum ma’noda aynan mazkur hududlar bilan bevosita bog‘liq. V.I. Kurilova, «Xalqlarning madaniyati va tabiatini o‘rganishni maqsad qilgan *tashkillashgan* sayohatlar qadim o‘tmishga borib taqaladi. Eramizdan avvalgi VI asrlarda qadimgi rimlik va yunonlar Misrning qadimiy madaniyati, obidalari va betakror tabiatini ko‘rish uchun sayohat qilishgan», – deb yozadi. Ayni shu davrdan boshlab tashkillashgan ommaviy sayohatlar uyushtirila boshlangan.

Aslini olganda, turizmning rivojlanishi XX asrning o‘rtalarigacha Yer va uning tabiati haqidagi bilimlar, shuningdek, harbiy maqsadlar bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlangan. Jumladan, miloddan oldingi ikkinchi ming yillikda kritiklik va finikiyaliklar O‘rtayer dengizi bo‘ylab, hatto Gibraltar bo‘g‘izi orqali Atlantika okeaniga kemalarda sayohat qilganlar. Shuningdek, greklardan marsellik Pifey miloddan oldingi IV asrda Atlantika okeanida Yevropa sohillari bo‘ylab sayohat qilgan.

O‘rta asrlarda turizmning rivojlanishi. V asrdan keyin Yevropada xristian dini tarqaladi. Natijada sayohatlarga to‘sqinlik avj olib, o‘lkalarni

o'rganish, Yer va uning tabiati haqidagi bilimlarning ommalashuviga to'sqinlik kuchayadi. Ma'lumotlarga qaraganda, Vizantiyada ham, G'arbda ham dunyoqarash cherkov tazyiqi ostida bo'lgan, ammo jamiyat hayoti to'xtovsiz rivojlanib borganligi sababli, inson atrofini o'rab olgan borliq haqidagi bilimlarning to'plana borishi hech qachon to'xtab qolgan emas.

Turizmning rivojlanishida norman, arab hamda O'rta Osiyo xalqlarining o'rni alohida ahamiyatga ega. Skandinaviya va Yutlandiyaning qishloq xo'jaligi uchun noqulay tabiati bu yerdagi erkaklarni o'z vatanini tashlab ketib, dengiz hayvonlarini ovlash, dengizda yuk tashish va ovchilikning boshqa turlari bilan shug'ullanishga, hatto doimiy yashab qolish uchun yangi yerlarni qidirib topishga majbur qilgan. Natijada dengiz (suv) turizmi rivojlangan. 928-yilda Erik Raudi Grenlandiyani kashf etdi.

Arab madaniyati va fani VII – XVI asrlarda keng taraqqiy etdi. Arab xalifaligining butun Shimoliy Afrika orqali Old Osiyo, O'rta Osiyo hamda Mozambikkacha cho'zilgan juda katta hududda joylashganligi turizmning rivojlanishiga asos bo'lib xizmat qildi. Natijada Ibn Battuta (XIV asr) kabi olimlar uzoq yillar sayohat qildilar.

XII asrda ruslar Shimoliy Muz okeanida turli sayohatlarni amalga oshirgan. Natijada Novaya Zemlya, Vaygach va Kolguyev orollari kashf etilgan. Shpisbergen orollariga uyushtiriladigan sayohat marshrutlari ishlab chiqilgan.

Turizmning taraqqiyotida o'rta osiyolik sayyoh olimlarning o'rni katta. Jumladan, Muhammad Xorazmiy, Ahmad Farg'oni, Abu Rayhon Beruniy, Ibn Sino, Nosir Xisrav, Mahmud Koshg'ariy kabi o'rta asr olimlarini faxr bilan tilga olish mumkin. Ular nafaqat O'rta Osiyo, balki jahon ilm-fani, o'z navbatida, turizmi taraqqiyotiga munosib hissa qo'shgan mo'tabar olimlardir.

Sharqshunos mutaxassislarning yozishicha, Beruniy hayoti davomida 180 ta kitob yozgan. U sayohati davomida ko'rgan va kuzatganlarini o'zining «Osori boqiya» («Al-osor al-boqiya an al-qurun al-holiya» – «Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar»), «Kartografiya» («Tastih as-suvar va tabti al-quvar»), «Geodeziya» («Kitobi tahdidi nihoyot al-amokin li tas'hih masofat al-masokin» – «Turar joylarning oralaridagi masofalarni aniqlash uchun joylarning chegaralarini belgilash haqida kitob»), «Hindiston» («Kitobi fi tahqiqi molil hind min maqola Maqbula fil aql au marzula» – «Hindlarga maxsus narsalarni tushuntirish kitobi»), «Mineralogiya» («Kitob al-jamohir fi-ma'rifat al-javohir» – «Javohirlarni tanish uchun jam kitob») kabi qimmatbaho asarlarini yozgan. Mazkur tarixiy asarlar nafaqat geografiya, balki turizmning rivojlanishiga ham

xizmat qilgan, sayyohlarga qo'llanma sifatida ham tavsiya etilgan. Beruniyning «Geodeziya» kitobini to'la ma'nodagi sayyohlik qo'llanmasi desa bo'ladi. Chunki unda aholi manzilgohlari, sayyohlik obyektlarining koordinatalari, ularning xususiyatlari bayon etilgan. Alloma o'zining globus tayyorlaganini ta'kidlab o'tgan. U «Hindiston» asarida sayyohlar uchun kerakli bo'lgan ma'lumotlarni, ya'ni Hindiston davlatining tabiati (iqlimi, relyefi, tuproqlari, o'simlik va hayvonot olami, gidrografiyasi) haqida qimmatbaho ma'lumotlar keltirib o'tgan. Beruniy fan tarixida birinchilardan bo'lib globus tayyorlagan va dunyo xaritasini yaratgan olim sifatida ma'lum va mashhurdir. Qolaversa, yuqorida nomlari zikr etilgan buyuk ajdodlarimizning sayyohlik sohasiga qo'shgan xizmatlari ham beqiyosdir. Marhum professor, geografiya fanlari doktori H.H.Hasanov Muhammad Xorazmiy haqida so'z yuritib, «Muhammad Xorazmiy O'rta Osiyoning geograf olimigina emas, balki Sharq geografiyasining asoschisi, uzoq Ispaniyadan to Koshg'argacha barcha tabiatshunos, geograf va sayyoh olimlarga ilhom bergan, namuna bo'lgan yo'lboshchi hamdir», – deb yozadi.

Buyuk geografik kashfiyotlar davrida turizm (XV – XVII asrlar).

Ma'lumotlarga ko'ra XV asrda pul ayirboshlashning kuchayishi oltinga, hunarmandchilikning rivojlanishi esa xomashyoga bo'lgan talabni oshirdi. Tabiati kambag'al Yevropa bunday ehtiyojlarni to'la qondira olmas edi. Natijada yangi yerlarni ochish va kashf etish, tabiati boy o'lkalarni egallash harakatlari ko'paydi. XV asrning ikkinchi yarmida boy Hindistonga (o'sha vaqtlarda Sharqdagi mamlakatlar shunday atalgan) olib boradigan yangi yo'llarni qidirish boshlandi. L.P. Shubayevning yozishicha, 1492-yildan 1522-yilgacha, ya'ni Kolumbning birinchi ekspeditsiyasidan Magellanning dunyo bo'ylab sayohatigacha bo'lgan 30 yillik vaqt oralig'ida geografik kashfiyotlar eng yuksak darajaga yetdi.

Buyuk geografik kashfiyotlar davrida sayohatlar marshruti uchta asosiy yo'nalishlarda olib borildi. *Birinchisi* – Afrikani aylanib o'tuvchi janubiy yo'nalish, *ikkinchisi* – Atlantika okeani orqali o'tuvchi g'arbiy yo'nalish, *uchinchisi* – Yevrosiyaning qutbiy chekkalarini aylanib o'tuvchi shimoliy yo'nalishlar edi.

Buyuk geografik kashfiyotlarni portugallar boshlab berib, Madeyra, Azor, Yashil burun orollarini, Gvineya qo'ltig'i, Kongo daryosining quyish joyini, Yaxshi Umid burunlarini kashf etishdi, hatto Amerika qirg'oqlarigacha yetib borishdi.

Bu davrda buyuk sayohatlar uyushtirilib, Xristofor Kolumb tomonidan Shimoliy va Janubiy Amerika materiklari kashf etildi, Bagama, Kuba, Gaiti orollari topildi.

Kolumbning yangi dunyoni kashf etishi bilan bir qatorda, Magellanning 1519–1521-yillardagi dunyo bo‘ylab sayohati ham buyuk qahramonliklardan biri bo‘ldi. Magellan boshchiligidagi ekspeditsiya o‘zi bilmagan holda okean suvlari bo‘ylab Yerning aylanma sayohati marshrutiga asos soldi. Ilgari noma’lum bo‘lgan juda katta suvli maydon, ya’ni Tinch okeani kashf etildi. Buning natijasida Yangi Gvineya, Avstraliyaning g‘arbiy qirg‘oqlari, Tasmaniya va Tinch okeanidagi boshqa orollar aniqlandi.

Rus sayyohlari S. Dejnyov, F. Popovlar Tinch okeanning shimolidagi quruqliklarni kashf etishdi.

XVIII asrdan to XX asrning so‘nggi o‘n yilligigacha turizmning rivojlanishi. Bu davrda rus, nemis va ingliz sayyohlari tomonidan amalga oshirilgan ko‘plab ekspeditsiyalar katta ahamiyatga ega bo‘ldi. Ko‘plab dengiz ekspeditsiyalari ichida 1725–1741-yillardagi V. Bering va A. Chirikov boshchiligidagi rus ekspeditsiyasi, 1768–1779-yillarda J. Kuk boshchiligidagi uch marta dunyo bo‘ylab amalga oshirilgan ingliz ekspeditsiyasi chog‘ida muhim ishlar amalga oshirildi. Ko‘plab dengiz sayohati marshrutlari ishlab chiqildi.

XIX asrning boshlarida turizm termini ilk bora iste’molga kiritildi. 1925-yilda «Birlashgan millatlarning butunjahon turizm tashkiloti» tashkil etildi.

Sanoat turizmining asoschisi deb e’tirof etilgan Tomas Kuk 1843-yilda bir guruh kishilardan iborat sayyohlar uchun tur tashkil etdi. U bora-bora o‘z tajribasini oshirib, xalqaro miqyosdagi turlarni tashkillashtirishga ham urinib ko‘rdi va bu faoliyat o‘z samarasini berdi. Ya’ni 1865-yilda Fransiyaning Parij shahrida bo‘lib o‘tgan Butunjahon ko‘rgazmasiga bir guruh angliyalik turistlarni jalb qila oldi. Natija – mo‘may daromad turizm sanoatining shakllanishi va rivojlanishiga olib keldi.

Bu davrda turizm ilmiy va nazariy jihatdan to‘laqonli o‘rganildi. Turizm fan va faoliyat turi sifatida to‘la shakllandi. Uning ta’limiy, sport va iqtisodiy jihatlari ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda ochib berildi. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim muassasalarida turizm fani bo‘yicha maxsus kurslar o‘qitila boshlandi. Turizm sohasida ko‘plab sport jamiyatlari va tashkilotlari ko‘paya bordi. Turizmning sport jihatlari va sport me’yorlari ishlab chiqildi hamda uning jismonan sog‘lom shaxsni tarbiyalashdagi ahamiyatiga bag‘ishlangan ilmiy va ommabop o‘quv adabiyotlari chop etildi.

M. Mirzayev va M. Aliyevalarning ta’kidlashicha, «Turizm XIX asrning oxiriga kelib shakllangan bo‘lsa-da, XX asr boshiga kelib jadal sur’atlar bilan rivojlandi hamda texnika va texnologiyalarning

rivojlanishi, jamiyat munosabatlarining yuksalishi natijasida u «XX asr fenomeni» nomini oldi».

1990-yildan keyingi zamonaviy turizm. 1990-yildan keyin dunyo iqtisodiy-ijtimoiy va siyosiy hayotida juda katta o'zgarishlar yuz berdi. Dunyo siyosiy xaritasida yangi mustaqillikka erishgan davlatlar tasviri va hududi aks etdi. XXI asrga intilayotgan har bir davlatda turizmning yangi tarmoqlarini tashkil etish, rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqilib, amaliyotga tatbiq etildi.

Bu davrga kelib – turizm sohasida ko'plab xalqaro tashkilotlar, ta'lim muassasalari vujudga keldi. Turizmning jamiyat hayotidagi o'rnini ahamiyati ilmiy jihatdan har tomonlama asoslandi.

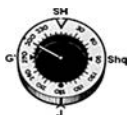
Bugungi kun turizmga nazar solar ekansiz, uning tobora jadal sur'atlar bilan rivojlanib, takomillashib, o'z navbatida, murakkablashib borayotganligini ko'rish mumkin. Chunki, zamonaviy texnika (velosiped, mototsikl, avtomobil, poyezd, samolyot va b.) vositalari harakatlanish xususiyatini tubdan o'zgartirib yuborishi bilan birga, turizmning shakli va ko'rinishlarini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Hozirgi kunda kishilarga xohlagan vaqtda, xohlagan sharoitda, xohlagan vositada sayohat qilish imkoniyati berilmoqdaki, bu o'z-o'zidan turizmning geografik chegara bilmayotganligini ko'rsatmoqda.

XXI asrga kelib turizm jahon ko'lamidagi juda katta iqtisodiyot tarmog'i bo'lib shakllandi. Uning jahon yalpi mahsulotidagi ulushi 10 foizni tashkil etgani holda, ko'p sonli kadrlar, so'nggi texnika vositalari va yirik sarmoya mablag'lari jalb etilgan. U yirik biznes omili, katta mablag' manbayi va global masshtabdagi jiddiy siyosatga aylandi.

O'zbekistonda ham turizmni rivojlantirish borasida bir qator ishlar amalga oshirildi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining 1999-yilda qabul qilingan «Turizm to'g'risida»gi Qonuni hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1992-yil 27-iyuldagi «O'zbekturizm» milliy kompaniyasini tashkil qilish to'g'risida»gi Farmoni, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 8-avgustdagi «Sayyohlik tashkilotlari faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish to'g'risida»gi 346-sonli va 1999-yil 2-iyuldagi «O'zbekistonda turizm sohasi uchun kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 324-sonli qarorlari O'zbekistonda turizm sohasidagi boshqaruvni, faoliyat yo'nalishlari va ko'lamini belgilab berdi.



1. Turizmning rivojlanishi qanday bosqichlarga ajratiladi?
2. Tashkillashgan sayohatlar qaysi davrga borib taqaladi?
3. Turizmning taraqqiyotida o'rta osiyolik sayyoh olimlarning o'rni nimada?
4. Buyuk geografik kashfiyotlar davrida sayohatlar marshruti, asosan, nechta yo'nalishda olib borilgan?

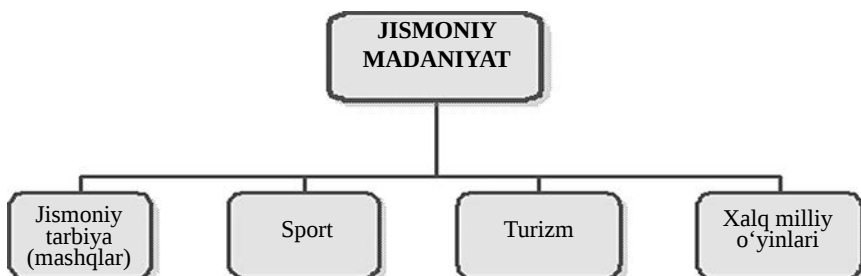


1. Muhammad Xorazmiy va Ahmad Farg'oniyning turizmning rivojlanishidagi ishlari haqida ma'lumotlar to'plang.
2. Marko Polo va Ibn Battutaning sayohatlari marshrutlari haqida so'zlab bering.
3. Internet va boshqa adabiyotlardan foydalangan holda «O'zbekturizm» milliy kompaniyasi haqida ma'lumotlar to'plang.

II. TURIZMNING JISMONIY MADANIYAT FANLARI O'RTASIDA TUTGAN O'RNI HAMDA BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

3-§. Turizmning jismoniy madaniyat sohasida tutgan o'rni

Jismoniy madaniyat – umuminsoniy madaniyatning bir qismi, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi bo'lishi bilan birga, mustaqil fan hamdir. Jismoniy madaniyat xalq o'yinlari, jismoniy tarbiya (mashqlar), sport va turizmning faol harakat talab qiladigan ko'rinishlarini o'z ichiga oladi (2-chizma). Turizmda faol harakat yurish evaziga amalga oshiriladi. Yurish esa, o'z o'rnida jismoniy faol harakatning bir turidir. Demak, turizm jismoniy madaniyat fanining bir bo'lagi va ajralmas qismidir.



2-chizma. Jismoniy madaniyat.

Turizm sportning *yengil atletika, chang'i, suzish, velosport, motosport, avtosport, qayiqalar yordamida suzish, baliq ovlash, ovchilik, otish va futbol* turlari bilan bevosita va bilvosita bog'liq holda shakllangan va rivojlangan. Bugungi kunda ham turizm sportning bu turlari bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanmoqda. Masalan, yengil atletikadagi klassik sport bo'lgan yugurishda ham, turizm ham o'xshashlik va o'zaro mutanosiblik bor. Bu ikki sport turida oyoqlar kuch va tezlikning asosiy omili sifatida gavdalanadi.

Turizm jismoniy madaniyatning jismoniy tarbiya, sport turlari va xalq milliy o'yinlari bilan ham chambarchas bog'liq. Turizm sportida ularning ko'plab elementlari va o'ziga xos jihatlari aks etgan.

Chang'i sporti o'z-o'zidan chang'i turizmi bilan chambarchas bog'liq. Chang'i sporti katta jismoniy ahamiyatga ega bo'lgan sport turi sifatida olimpiada o'yinlari ro'yxatiga kiritilgan. Undagi texnika va taktik usullar chang'i turizmining texnikasi va taktikasi bilan o'xshashdir. Jumladan, chang'ida yurish, turli relyef sharoitlarida harakatlanish aynan bir xil bo'lishi bilan birga, anjom va aslahalari ham hamohang.

Suzish sporti turizm hamda faol dam olish va organizmni chiniqtirish omili sifatida namoyon bo'ladi. Tabiat qo'ynida o'tkazilgan har qanday sayohatda cho'milish bo'ladi. Shu jihatdan qaraganda, yosh sayyohlar cho'milish davomida suzishning texnik va taktik jihatlari o'rganadi va amaliyotda bajaradi.

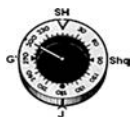
Velosiped sporti ham turizm bilan juda bog'liq. Turizmning veloturizm turi hamda velosiped sporti o'rtasida aytarli farq yo'q. Ulardagi texnik jihatlari aynan o'xshash.

Baliq ovlash va ovchilik sportini rivojlantirishda ham turizm keng imkoniyatlarga ega. Sababi, baliq ovlash va ovchilik qilish imkoniyati sayohat davomida amalga oshiriladi. Baliq ovlaymizmi yoki ovchilik qilamizmi, baribir, sayohatga otlanamiz va sayohat qilamiz. Shu jihatdan yondashganda, baliq ovlash va ovchilikni tashkil etishning asosiy poydevori turizm bilan bog'liq.

Aslini olganda, sport turlari ichida turizm eng qadimiy va barcha sport turlarining «otasi» desak xato bo'lmaydi. Sababi, turizm ilk sport turi sifatida maydonga kelib, undan yengil atletikaning yugurish, uzunlikka sakrash, to'siqlar osha yugurish hamda kemalarda suzish kabi sport turlari ajralib chiqqan.



1. Jismoniy madaniyat qanday harakat talab qiladigan ko'rinishlarni o'z ichiga oladi?
2. Turizmda faol harakat nima evaziga amalga oshiriladi?
3. Jismoniy madaniyat qanday tarmoqlarga bo'linadi?
4. Turizm sportning qanday turlari bilan bog'liq?

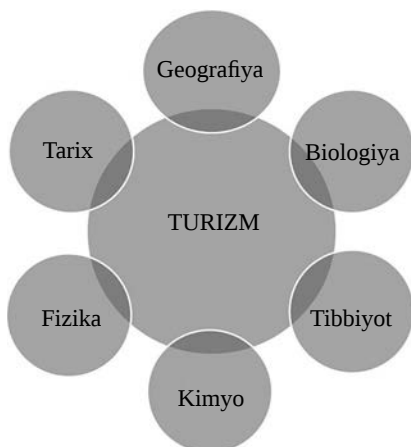


1. Turizmning velosport, motosport va avtosport bilan bog'liq jihatlarini sanab bering.
2. Xalq milliy o'yinlarining turizm bilan aloqador jihatlariga tavsif bering.
3. Jismoniy tarbiyada turizmning ahamiyatini ta'riflab bering.

4-§. Turizm hamda tabiiy va ijtimoiy fanlar

Fan va texnikaning bugungi kundagi ko'rinishi fanlar (sohalar)aro bog'liqlik va o'zaro aloqadorlikni aks ettirmoqda. Hozirgi rivojlanishning asosiy manbayi va ko'rsatkichlariga o'zaro aloqalarni to'g'ri va to'laqonli tashkil etish evaziga erishilmoqda. Shu nuqtayi nazardan qaraganda turizm ham ko'plab tabiiy va ijtimoiy fanlar bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanmoqda. Uning ko'plab yo'nalish va qirralari tabiiy va ijtimoiy fanlar bilan o'zaro aloqa natijasida tarkib topmoqda (3-chizma).

Tajribalardan ma'lumki, turizmning geografiya, biologiya, tibbiyot, fizika, kimyo kabi tabiiy fanlar hamda tarix kabi ijtimoiy fanlar bilan bog'liq jihatlar ko'p. Turizmning ko'plab soha va tarmoqlari mazkur fanlar bilan bevosita va bilvosita bog'liqdir.



3-chizma. Turizm hamda tabiiy va ijtimoiy fanlar.

Bugungi kunda turizm bilan eng ko'p bog'langan, o'zaro munosabati jihatidan uyg'un rivojlanayotgan fan – bu geografiya fanidir. Turizmning nazariy va amaliy manbayi geografiya fani bilan bevosita va bilvosita bog'liqdir. Ayniqsa, turistik obyektlarni rayonlashtirish, sayyohlik yurishlarini tashkil etish, marshrutni ishlab chiqish, xaritalardan foydalanish, sayohat marshruti xarita-sxemasini tuzish, toponimlarni o'rganish, joylarni

mo'ljalga olish, turizmda ilmiy izlanishlarni olib borish geografik bilimlar manbayiga asoslanadi.

Masalan, turistik obyektlarni rayonlashtirish geografik tamoyil va uslublarga asoslanadi. Turistik obyektlarni rayonlashtirish sport, rekreatsion va sog'lomlashtirish, bilish va o'rganish kabi ko'plab maqsadlarga muvofiq o'zgarib boradi. Bunda obyekt va obyektlar tizimi bosh omil bo'lib xizmat qiladi. Boshqalar qatori, turistik obyektlarni sport nuqtayi nazaridan rayonlashtirishda ularni aniqlash, xaritaga tushirish, tavsiflash, o'zaro uyg'unligini aniqlash va baholash birinchi galdagi vazifalardan biridir. Sport turistik obyektlarini rayonlashtirish jarayonida eng birinchi ko'rsatkich sifatida relyef shakllarining dengiz sathidan balandligi yoki pastligi o'rganiladi.

Sayohat marshrutini ishlab chiqishni olaylik. Unda, avvalo, sayohat o'tkaziladigan hududning tabiiy-geografik sharoiti (geologik tuzilishi, relyefi, iqlimi, gidrografiya, o'simlik va hayvonot olami) o'rganiladi, bu boradagi ma'lumot va bilimlar chuqur tahlil qilinadi. Ya'ni marshrut davomidagi relyef shakllari (past-baland joylar)ning dengiz sathidan balandligi, Quyosh radiatsiyasi miqdori, shamollarning tezligi va yo'nalishi, havo namligi va atmosfera bosimi, havo harorati, daryo va soylar, ularning mavsumiy oqimi, tezligi va chuqurligi, mavjud hayvonot va o'simlik olami, ularning yosh sayohatchilar uchun xavfi bormi yoki yo'qligi oldindan o'rganiladi.

Yana misol sifatida oladigan bo'lsak, sayohat davomida ko'plab geografik nomlarga duch kelinadi. Bu geografik nomlarni o'rganishda geografiya fanining bir tarmog'i hisoblangan toponimika bilimlari zarur bo'ladi. Geografik nomlarni o'rganish «O'lka toponimlarini o'rganish» mavzusida batafsil bayon etilgan.

Bular esa o'z-o'zidan turizmning geografiya fani bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

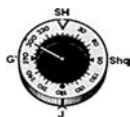
Biologiya va tibbiyot fanlarining turizmning rivojlanishida katta o'rni bor. Jumladan, har bir sayyoh birinchi tez tibbiy yordam ko'rsata olishni, gigiyenik talablar va ularga amal qilishni, aptechka va undan foydalanishni, sayohatchi organizmini jismoniy jihatdan chiniqtirishni, gigiyenik me'yorlar asosida ovqatlanishni bilishi o'ta muhim. Bunda esa, biologiya va tibbiyot fani bilimlariga asoslanish zarur.

Yuqorida sanab o'tilgan tabiiy fanlar bilan birga, ijtimoiy fanlar ham turizm bilan o'zaro munosabat va aloqalarga ega. Masalan, turizm tarixini o'rganishda va tahlil etishda tarix faniga tegishli ilmiy bilim va ma'lumotlar katta ahamiyatga ega. Shuningdek, sayohat davomida aksariyat hollarda madaniy dam olish yoxud o'lkani o'rganish maqsadida

tarixiy yoki arxeologik obyektlarga ekskursiyalar o'tkaziladi. Bunda yosh sayyohlarda tarixiy bilim, ko'nikma va malakalar shakllanadi. Umumta'lim maktablaridagi tarix darslarida esa, o'lkadagi tarixiy obyektlarga ekskursiyalar uyushtiriladi. Bu ekskursiyalarni tashkil etishda, albatta, sayohatni tashkil etishning talab va tartiblariga rioya etiladi. Shundan ko'rinib turibdiki, tarix va turizm o'zaro aloqalarga ega.



1. Bugungi kunda turizm bilan eng ko'p aloqa va munosabatlarga ega bo'lgan fan qaysi?
2. Sayohat marshrutini ishlab chiqishda qanday geografik bilimlar zarur bo'ladi?
3. Biologiya va tibbiyot fanining turizmni tashkil etishda qanday ahamiyati bor?
4. Turizm qaysi ijtimoiy fan bilan juda bog'liq?



1. Geografiyaning turizm bilan bog'liq sohalarini gapirib bering.
2. Xaritalarning sayohatni tashkil etishdagi ahamiyati haqida nimalarni bilasiz?
3. Sayohatda tibbiy bilimlarning zarurligini tavsiflab bering.

5-§. Barkamol shaxsni tarbiyalashda turizmning ahamiyati

Qadrli to'garak a'zolari, Siz turizm bilan shug'ullanar ekansiz, uning inson ma'naviy olami, kasbiy bilim, ko'nikma va malakalari, aqliy qobiliyatlari hamda jismonan sog'lom bo'lishidagi o'rni va ahamiyatini ham yaxshi bilib olishingiz lozim. Turizm katta ta'limiy va mafkuraviy imkoniyatlarga ega bo'lishi bilan bir qatorda, sayyoh sportchining jismoniy chiniqishi va organizmining sog'lom bo'lishida muhim o'ringa ega.

Turizm bilan shug'ullanish o'quvchi ma'naviy olamining boyishi, kasbiy bilimlarining chuqurlashuvi va organizmining jismoniy



4-chizma. Barkamol shaxs maketi.

chiniqishida bir qator imkoniyat va sharoitlarni yaratib beradi. Ko'p kunlik sayyohlik yurishlariga chiqish yosh sayyohlarning o'zligini anglashiga, ma'naviy-ilmiy dunyoqarashi yuksalishiga, o'z kasbining bilimdoni va mahoratli mutaxassisi bo'lishiga, shuningdek, jismonan sog'lom va mustaqil fikrlashiga katta turtki bo'lib xizmat qiladi. Ular sayohat davomida o'lkani o'rganadi, o'lka haqidagi ilmiy va ma'naviy tafakkuri shakllanadi va rivojlanadi, do'stlari bilan ijtimoiy hamkorlik munosabatlari o'rnatiladi, sayyohlar shuurida g'amxo'rlik, sodiqlik kabi oliy insoniy qadriyatlar rivojlanadi, organizmi jismonan sog'lom bo'ladi.

Turizm o'quvchilarda shaxs ma'naviy olamining quyidagi jihatlarini shakllantiradi va rivojlantiradi:

- ✓ milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlikni;
- ✓ faol fuqarolik nuqtayi nazarini;
- ✓ jamoa bo'lib harakat qilish va hamjihatlikni;
- ✓ o'z-o'zini boshqarishni;
- ✓ maqsad sari intilish, tashabbuskorlik va tashkilotchilikni;
- ✓ vatanparvarlik va millatparvarlikni;
- ✓ iqtisodiy tejamkorlikni;
- ✓ ekologik madaniyatni;
- ✓ mustaqil fikrlashni;
- ✓ qiyinchiliklarni izchil yenga olishni;
- ✓ mardlik, jasorat va mehribonlikni;
- ✓ ijodkorlik va tashabbuskorlikni;
- ✓ g'alaba uchun o'z kuchi, iroda va imkoniyatlarini to'la safarbar qila olishni;
- ✓ o'z Vatani va xalqidan faxrlanishni;
- ✓ Vatan, yurt, o'lka hamda do'stlar sha'ni va manfaatlarini himoya qilishni;
- ✓ tabiat go'zalliklarini asrashni va ulardan zavq olish, sevishni.

Turizm o'quvchilarda quyidagi kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni rivojlantiradi:

- ✓ o'quvchilar va sayohatchilar guruhini boshqarishni;
- ✓ sayohat marshrutini ishlab chiqishni;
- ✓ sayyohlik anjomlaridan foydalana olishni;
- ✓ sportchilikka bo'lgan qiziqishni;
- ✓ kompas hamda mahalliy belgilarga qarab ufq tomonlarini to'g'ri aniqlashni;
- ✓ xaritalarni o'qiy olishni, ulardan samarali foydalanishni;
- ✓ jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni;

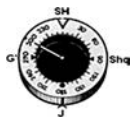
- ✓ ijtimoiy, ilmiy faoliyat bilan shug‘ullanishni va jamiyat uchun xayrli ishlarni amalga oshirishni;
- ✓ turli murakkablikdagi sayohat va ekskursiyalarga rahbarlik qilishni;
- ✓ turizmni texnik va taktik jihatdan tashkil etishni;
- ✓ ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishni va ularda faol ishtirok etishni;
- ✓ sayyohlik obyekti va hududiga sport nuqtayi nazaridan tavsif berishni;
- ✓ favqulodda vaziyatlarda oqilona faoliyat ko‘rsatishni va tezkor qaror qabul qilishni;
- ✓ havo haroratini, havoning namlik darajasini, shamolning tezligi va yo‘nalishini, yog‘ingarchilik miqdorini, Quyosh nurining tushish burchagini, tuproq va suvning haroratini hisoblay (o‘lchay) olishni;
- ✓ birinchi tez tibbiy yordam ko‘rsatishni va h.k.

Turizm sporti bilan shug‘ullanish o‘quvchilar organizmining yaxshilanishiga, turli kasalliklarni bartaraf etishga olib keladi:

- ✓ yurak faoliyati mo‘tadillashadi;
- ✓ muskullarning harakatchanligi ortadi;
- ✓ nafas olish tizimi ijobiy tomonga o‘zgaradi;
- ✓ asab tizimi yaxshilanadi;
- ✓ ko‘rish qobiliyati rivojlanadi;
- ✓ organizm turli zararli yog‘lardan tozalanadi;
- ✓ tanada qon aylanishi yaxshilanadi.



1. «Barkamol shaxs» deganda qanday insonni tushunasiz?
2. Sayohatlar shaxs ma‘naviy olamining qaysi jihatlarini shakllantiradi va rivojlantiradi?
3. Turizm bilan shug‘ullanish o‘quvchilar organizmining qaysi organlari yaxshi ishlashiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi?



1. Turizmning o‘quvchi ma‘naviy olami, kasbiy bilimlari kengayishi va organizmining chiniquishidagi imkoniyatlarni sanab bering.
2. Turizm o‘quvchilarda qanday kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarni rivojlantirishini gapirib bering.

6-§. O‘zbekiston Ekstremal va tog‘ turizmi federatsiyasining turizmni ommalashtirishdagi ahamiyati

O‘zbekiston Ekstremal va tog‘ turizmi federatsiyasi nodavlat-notijorat tashkilot bo‘lib, u ilk bor 2007-yilda Toshkent shahrida tashkil

etilgan. 2011-yilda Federatsiyaning oliy boshqaruv organi hisoblangan Konferensiya chaqirilib, qayta tashkil etilgan.

Federatsiya jismoniy shaxslar, sportchilar, murabbiylar, hakamlar, tog' sporti turlarining faxriy vakillari va jamoat a'zolarining ixtiyoriy mulkiy badallari asosida tuzilgan. Federatsiyaning asosiy maqsadi O'zbekiston Respublikasi aholisini ekstremal va tog' turizmi mashg'ulotlariga jalb etish, sportni rivojlantirish va o'smirlar, yoshlar orasida sog'lom hayot tarzini targ'ib etishdan iborat.

Federatsiya o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi hududida O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi hamda O'zbekiston Respublikasining «Jamoatchilik birlashmalari to'g'risida»gi, «Nodavlat notijorat tashkilotlar to'g'risida»gi Qonunlariga binoan tashkil etadi.

Federatsiya Xalqaro Olimpiada harakatini va uning maqsadi, vazifalari va qarashlarini e'tirof etib, o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Milliy Olimpiada qo'mitasi, «O'zbekturizm» Milliy kompaniyasi va boshqa davlat organlari va tashkilotlari, sport tashkilotlari va birlashmalari, jamoatchilik tashkilotlari va jamg'armalari bilan chambarchas hamkorlikda amalga oshiradi.

Federatsiya tog' turizmi, ekologik turizm, skauting hamda ekstremal turizm va sport turlarini targ'ib qiladi va qo'llab-quvvatlaydi.

Respublikada ekstremal va tog' turizmini, turistik mualliflik qo'shiqlarini rivojlantirish va ommalashtirish; O'zbekistonning xalqaro obro'sini ko'tarish va Xalqaro olimpiada harakatida qatnashish; bolalar, yoshlar, kattalarni jismoniy sog'lomlashtirish, tog', ekstremal sport turlari va sport turizmini rivojlantirish federatsiyaning *asosiy maqsadlari* etib belgilangan.

Ekstremal va tog' turizmi sohasida xalqaro tajribalarni tahlil qilish va uni O'zbekiston sportchilarini tayyorlash tizimiga faol joriy etish; Davlat organlari va tashkilotlariga sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish yo'li bilan va yoshlarni ekstremal sport turlari va tog' turizmi mashg'ulotlariga jalb qilgan holda yoshlar orasida chekish, giyohvandlik va jinoyatlar kabi negativ hodisalarga qarshi kurashishda yordam ko'rsatish; ekstremal va tog' turizmini rivojlantirish ustuvor masalalarini yechish maqsadida Milliy va chet el federatsiyalari, sport tashkilotlari va klublari bilan tajriba almashinish, ommaviy madaniy sport, sport-ko'ngilochar va boshqa tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha hamkorlik qilish; ekstremal va tog' sporti sohasida kadrlar tayyorlash, ularning malakasini oshirishni rivojlantirishga doir ilmiy-uslubiy ishlarni amalga oshirish Federatsiyaning *asosiy vazifalari* sifatida belgilab qo'yilgan.

Federatsiyaga 18 yoshga to'lgan, jinsi, dini, tili, millatidan qat'i nazar uning faoliyatida qatnashish xohishi bo'lgan O'zbekiston Respublikasi fuqarosi, chet el fuqarosi, fuqaroligi bo'lmagan shaxslar, jamoatchilik tashkilotlari hamda federatsiya Ustavini e'tirof qilgan va badallar to'laydigan yuridik va jismoniy shaxslar a'zo bo'lishi mumkin. Ayni paytda federatsiya o'ziga Samarqand va Toshkent viloyatlaridan hamda Toshkent shahridan jami 100 nafardan ortiq turistlarni qamrab olgan.

Respublikada ekstremal va tog' turizmini rivojlantirishga katta ulush qo'shgan shaxslarga federatsiyaning «Faxriy a'zosi» unvoni beriladi va ular a'zolik badalini to'lashdan ozod etiladi.

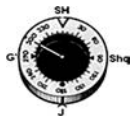
Federatsiyada uning a'zolari quyidagi huquqlarga ega:

- federatsiyani boshqarishda qatnashishga;
- federatsiya faoliyati to'g'risida to'liq axborot olishga, buxgalteriya va boshqa hujjatlar bilan tanishishga;
- boshqaruvga federatsiya faoliyati rivojlanishi bo'yicha takliflar kiritishga, Konferensiyada ko'rib chiqish uchun takliflar kiritishga;
- federatsiyaning barcha turdagi faoliyatida va tadbirlarida qatnashishga;
- federatsiyaning rahbarlik organlariga saylashga va saylanishga;
- federatsiya konferensiyalarida hamda Umumiy yig'ilishlarida qatnashish va kun tartibi masalalari bo'yicha ovoz berishga;
- moliyaviy, konsultativ va tashkiliy yordam olish uchun federatsiya rahbariyatiga murojaat qilishga;
- federatsiyaga moliyaviy, konsultativ, tashkiliy va boshqa yordamlar berishga;
- federatsiya imkoniyatlaridan foydalanishga va o'z qonuniy manfaatlarini himoya qilish uchun Federatsiyadan yordam olishga;
- federatsiya rahbariyati va klublar rahbariyati bilan kelishilgan holda Federatsiyaga qarashli obyektlar va moddiy-texnik qismidan foydalanishga.

Federatsiya tomonidan har yili an'naviy ravishda «Toshkent – Angren – Olmaliq – To'ytepa – Toshkent» (200 km), «Qo'qon – Farg'ona – Andijon – Namangan – Qo'qon» (400 km), «Toshkent – Chichiq – To'ytepa – Olmaliq – Guliston – Toshkent» (300 km) marshrutlarida velomarofonlar, «Qizilqum – 2012» xalqaro mualliflik qo'shiqlari slyoti hamda O'zbekistonning muhim sanalariga bag'ishlangan sayyohlik yurishlari o'tkazilib kelinadi. Bundan tashqari, turizm sohasidagi kadrlar malakasini oshirish maqsadida Chimyon tog'ida seminar va o'quv-mashq yig'inlari o'tkaziladi.



1. O'zbekiston Ekstremal va tog' turizmi federatsiyasi qanday tashkilot va u qachon tashkil topgan?
2. Federatsiyaning asosiy maqsadi nimalardan iborat?
3. Federatsiyaga kimlar va necha yoshdan a'zo bo'lishi mumkin?
4. Kimlarga federatsiyaning «Faxriy a'zosi» unvoni beriladi?



1. Internetdagi <http://xt-uz.com> veb saytidan foydalangan holda O'zbekiston Ekstremal va tog' turizmi federatsiyasi haqida ma'lumotlar to'plang.

III. TURIZMNING TASNIFI VA TAVSIFI

7-§. Turizm tasnifi

Har bir fan yoki sohada bo'lgani kabi turizm ham tasniflash, uni shakl va turlarga ajratish mavjud. **Turizmni tasniflash** kishilarning moddiy, ma'naviy va jismoniy ehtiyoj hamda harakatlari natijasida vujudga kelgan ijtimoiy voqelikni muayyan tizimga solish, uning ko'rsatkich va funksiyalariga qarab daraja yoki pog'onalarga ajratishdir.

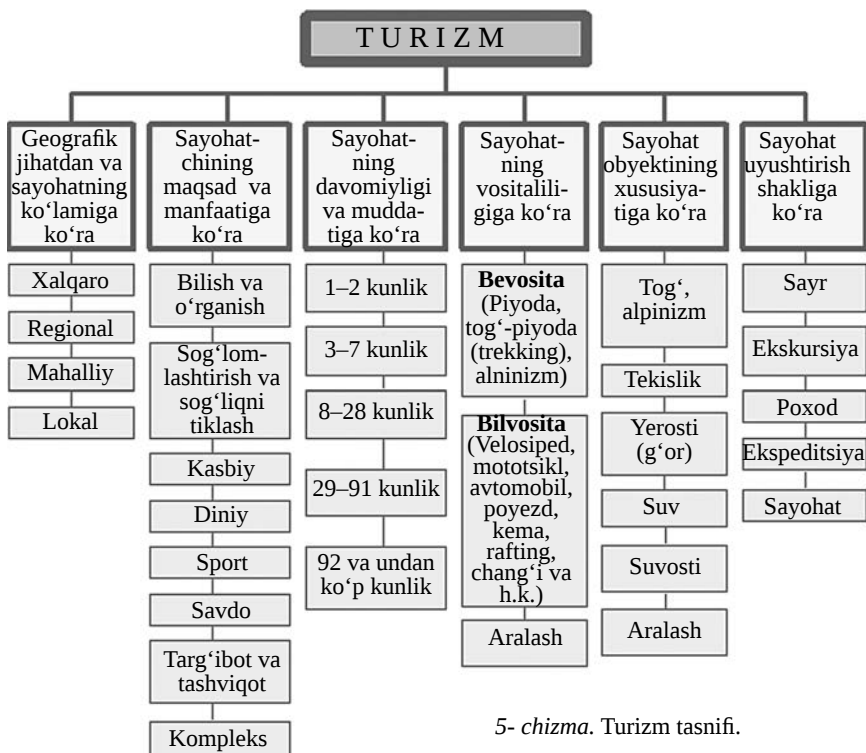
Turizm bilan shug'ullangan olimlarning turizmni tasniflashga oid fikrlarida turfa xillik mavjud. Bu jarayon yoki fikrlashlarni kuzatar ekansiz, buning sababi turizmga qanday ko'z bilan qarashga bog'liq ekanligini ko'rish mumkin. Bizningcha, zamonaviy turizmni tasniflashda turistik obyektlarni tasniflashni aralashtirib yubormaslik zarur. Sayohat obyektlarini tasniflash turizm sohasining ma'lum bir yo'nalishi, turizmga foyda keltirish yo'llarini tadqiq etishning, obyektlarni saralash, tadqiq qilishning bir usuli desak xato bo'lmaydi.

Bugungi kun turizmi, eng avvalo, rejali va havaskorlik («yovvoyi» yoki «o'zi xohlagandek») sayohatlariga bo'linadi. Rejali sayohat sayohat uyushtiruvchi muassasa, tashkilot, firma va boshqa mas'ul tashkilotlar tomonidan oldindan reja va dasturlariga muvofiq o'tkaziladi. Havaskorlik sayohatlari esa, kishilarning xohish-istaklari, qiziqishlari, o'z imkoniyatlariga tayangan holda va o'rnatilgan tartib, qoida (yo'riqnoma, instruksiya)larga rioya qilgan tarzda, o'z mablag'lari asosida o'tkaziladigan sayohatlardir. Bundan tashqari, turizm kishilarning yoshi va ijtimoiy kelib chiqishiga ko'ra bolalar turizmi, yoshlar turizmi, kattalar turizmi hamda oila turizmiga ham ajratiladi.

Turizm quyidagi omil va xususiyatlarga ko'ra tasniflanadi:

- hududiy (geografik);
- sayohatchining maqsadi va manfaati;
- sayohatni amalga oshirish vositasi;
- sayohatning davomiyligi;
- sayohat obyektlarining xususiyatlari;
- sayohat uyushtirish shakliga ko'ra.

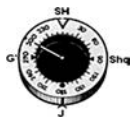
Mazkur qo'llanmada aynan turistik obyektlarning tasniflanishi to'g'risida emas, balki yuqoridagi omillarga asosan, ya'ni turizmni hududiy (geografik), sayohatchining maqsadi va manfaatiga, sayohatni amalga oshirish vositasiga, sayohatning davomiyligiga, sayohat obyektlarining xususiyatlariga qarab tasniflash to'g'risida fikrlar aks etgan (5-chizma). Chunki bunday tasnif turizmga kompleks yondashuvni taqozo etadi.



5- chizma. Turizm tasnifi.



1. Tasniflash deganda nimani tushunasiz?
2. Rejali sayohatni ta'riflab bering?
3. «Yovvoyi» sayohat deganda nimani tushunasiz?
4. Sayohat maqsad va manfaatga ko'ra qanday turlarga bo'linadi?



1. Turizmni tasniflashning omil va xususiyatlarini tavsiflab bering.
2. Aralash sayohat turlarini sanab bering.

8-§. Sayohatning vositaliligiga ko'ra turlari

Bevosita sayohat turlariga piyoda va trekking (tog'-piyoda) sayohatlar kiradi. Bilvosita sayohat turlariga esa, velosiped, chang'i, avtomobil, poyezd hamda kema va qayiq kabi transport vositalarida sayohat qilish turlari kiradi.

Piyoda sayohat qilish o'quvchi va talabalarning eng oddiy va tabiiy harakatlanish turi sifatida katta ahamiyatga ega. Yil fasllari, joy, ob-havo sharoiti va tabiiy to'siqlar sayyohga to'siq bo'la olmaydi. Piyoda sayyoh doimo tabiat bilan hamnafas bo'lib, o'simlik va hayvonot olamini, joy landshaftini kuzatishi, ko'z bilan chamalab joy planini olishi, relyef haqidagi tushunchalarni aniqlashi hamda betakror tabiat manzaralarini suratga olishi mumkin. Turizmning bu turini O'zbekistonning barcha joylarida tashkil etish va o'tkazish mumkin. Sayohatning ushbu turida 10 yoshda bo'lgan o'quvchilar ham qatnashishi mumkin.

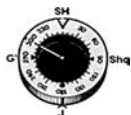
Veloturizm ham yuqoridagi turizm turlari kabi ko'plab davlatlarda ommalashgan sport sifatida e'tirof etiladi. U o'quvchi va talabalardan muskullarining mutanosib faoliyatini talab qilib, bir vaqtning o'zida inson salomatligiga yaxshi ta'sir qiladi. Veloturizm bilan shug'ullanish o'quvchilarning yurak va qon-tomir tizimlari, muskullarining harakatchanligi ortishi hamda nafas olish tizimida ijobiy o'zgarishga olib keladi. Bugungi kunda O'zbekistonning barcha joylarida veloturizmni tashkil etish va o'tkazish imkoniyati mavjud. Veloturizm bilan 13–14 yoshdan boshlab shug'ullanish mumkin.

Chang'i turizmi qor ko'p yog'adigan shimoliy yarimshardagi rivojlangan davlatlarda ommalashgan bo'lib, aksariyat davlatlarda sport turi sifatida qabul qilingan. Chang'i turizmi ham turizmning boshqa turlari kabi o'quvchilarda yuqori kayfiyat va sog'lom fikrlashning yuzaga kelishiga xizmat qiladi. U tezlikni, to'g'ri va tez harakatlanishni va ildamlikni talab qiladi. Chang'ida uchayotgan sayyoh uzoq vaqt toza

havodan nafas olgani sababli uning yurak va nafas organlari yaxshi ishlaydi, bu nerv tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



1. Bevosita sayohat turlarini sanab bering?
2. Bilvosita sayohat turlarida qanday vositalardan foydalaniladi?
3. Chang'i turizmi haqida nimalarni bilasiz?



1. Veloturizmni tashkil etishning muhim shart-sharoitlari haqida gapirib bering.
2. Avtoturizmning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumotlar to'plang.

9-§. Sayohatning obyektlarga ko'ra turlari



1-rasm. Speleturist.

Speleoturizm – bu g'or turizmi romantikasidir. O'quvchilar g'orga ona zaminning sirlarini bilish uchun tushadilar. Speleoturizm kuchli irodani, chaqqonlikni, alpinistlik mahoratini, aslaha va anjomlardan to'g'ri foydalanishni talab etadi. Ushbu turdagi sayyohlik yurishlarida o'quvchilarning yoshi chegaralanadi. Gorizontal g'orlarga

sayyohlik yurishlarida 14 yoshdan oshgan o'quvchilargina qatnashishlari mumkin. Speleoturizm taraqqiy etgan davlatlarda karst jarayonlarini o'rganish, g'orlarning iqtisodiyotdagi ahamiyati har tomonlama tadqiq etilmoqda. Turizmning bu turida o'quvchi 14 yoshdan oshgan bo'lishi lozim.

Suv turizmi ham chang'i turizmi kabi ko'plab davlatlarda ommalashgan bo'lib, aksariyat davlatlarda sport turi sifatida qabul qilingan. Jumladan, Rossiya, Shvetsiya, Norvegiya, Finlandiya, Germaniya, Fransiya, Italiya, Ispaniya davlatlarida hamda Kanada va Amerika Qo'shma Shtatlarida suv turizmi juda taraqqiy etgan. Bu davlatlarda suv turizmi bo'yicha ko'plab musobaqa va ommaviy tadbirlar o'tkazilib turiladi. Ayniqsa, bugungi kunda suv turizmi ichida rafting (tez oquvchi tog' daryolari bo'ylab havo to'ldirilgan ballonli qayiqda) turizmi tez ommalashmoqda. Suv turizmida ham boshqalar kabi sayyohlik aslaha



2-rasm. Rafting turizmi musobaqalaridan lavha.

va anjomlarini, shaxsiy buyumlarni hamda oziq-ovqat mahsulotlarini olib yurish imkoniyati mavjud. Turizmning bu turida istalgan vaqtda cho‘milish va baliq tutish imkoniyati katta bo‘lishi bilan birga, gidrografik kuzatuv ishlarini olib borish sharoitlari mavjud. Suv turizmida 14 yoshdan katta o‘quvchilar shug‘ullanishlari mumkin.

Alpinizm (Alp tog‘i nomidan olingan) – sport turi, turli murakkab tabiiy to‘siqlardan o‘tib, tog‘ cho‘qqilarini zabt etish. Alpinizm o‘z xususiyatiga ko‘ra uchta sinf – *traverslar* (dovondan o‘tish, tog‘ yonbag‘irlari va etaklari bo‘ylab yurish), *murakkab chiqish* (tik yonbag‘ir va qoyalarni zabt etish) hamda *baland tog‘ va cho‘qqilarga ko‘tarilishdan* iborat. Alpinizm sport turi bo‘libgina qolmay, kam o‘rganilgan tog‘larni ilmiy tadqiq etishga ham xizmat qiladi.

Alpinizm tarixi shveysariyalik J. Balma va M. Pakkar Alp tog‘ining Monblan cho‘qqisiga ko‘tarilgan 1786-yildan boshlanadi. Alpinizm Markaziy Yevropadan boshqa davlatlarga, shu jumladan, Rossiya va Osiyoga tarqaldi. Alpinistlar birin-ketin Kavkaz, Tyanshan, Pomir, Oltoy tog‘larini zabt etdilar. XIX asrning oxirida Turkiston harbiy topograflari Chimyon tog‘iga — 3309 m balandlikka ko‘tarildilar.

O‘zbekistonda alpinizm XX asrning 20-yillaridan shakllandi. O‘nlab ta‘lim muassasalarida, ishlab chiqarish korxonalarida va boshqa joylarda alpinizm seksiyalari tashkil qilindi. 1938-yilda O‘zbekistonda alpiniada o‘tkazildi, uning 60 nafar qatnashchisi Piskom tog‘ining 8 ta cho‘qqisini zabt etishdi. 1970–1980-yillarda O‘zbekistonda 1500 nafarga yaqin kishi alpinizm bilan shug‘ullandi. Alpinizmning ommalashuvi

va sportchilarning shuhrat qozonishida V.Abalakov, V.Rasek, V. Elchibekovlarning xizmati katta bo'ldi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin xalq ta'limi tizimida «Yosh sayohatchilar va o'lkashunoslar» markazlari tashkil etilib, bu markazlarda ko'plab o'quvchi-yoshlar alpinizmga keng jalb etildi.

Dunyodagi eng baland Everest (Jomolungma) cho'qqisi (balandligi 8848 m)ni zabt etish alpinistlarning eng ezgu orzusi hisoblanadi. Yangi zelandiyalik Edmund Xillari va Sherp Norvey Tensing 1953-yil Everest cho'qqisini birinchi marta zabt etganlar. 1998-yilda Anatoliy Shabanov rahbarligida O'zbekistonda Everestni zabt etuvchi alpinistlar ekspeditsiyasi tuzildi. Bu guruh shu yilning may oyida cho'qqiga chiqishni boshladi va 22-may kuni Rustam Rajabov birinchi bo'lib Everestni zabt etdi va u yerga O'zbekiston Respublikasi Davlat bayrog'ini o'rnatdi. Uning ketidan Oleg Grigoryev, Sergey Sokolov, Xanif Balmagambetov, Svetlana Baskakova, Ilyos Tuxvatullin, Andrey Fyodorov, Marat Usayev, Roman Mas, Andrey Zaikin, Aleksey Dokukin cho'qqiga ko'tarildilar.

Bugungi kunda Toshkent shahri hamda Toshkent, Farg'ona, Namangan, Samarqand va Navoiy viloyatlarida alpinizmga e'tibor kuchaydi.



1. Speleoturizm deganda nimani tushunasiz?
2. Rafting qanday turizm turi?
3. Rafting turizmi dunyoning qaysi davlatlarida rivojlangan?
4. Alpinizm xususiyatiga ko'ra qanday sinflarga bo'linadi?



1. Tabiiy-geografik xaritalardan O'zbekistondagi g'orlarni aniqlang.
2. Tabiiy-geografik xaritalardan foydalangan holda O'zbekistondagi baland tog' cho'qqilarini toping.
3. O'zbekistondagi tezoqar daryolarni aniqlang.

10-§. Turizm shakllari

Sayr – muayyan guruh (o'quvchilar, talabalar, mehnat jamoalari, mahalladoshlar, qarindosh-urug'lar) o'rtasida madaniy-estetik hordiq chiqarish, dam olish, o'rganish maqsadida o'tkaziladi. Sayohatning bu turi aksariyat sayohatchilarning umumiy tashabbusi, harakati natijasida tashkil etiladi. Sayrning davomiyligi 3–5 soatgacha davom etadi. Sayr sayohatning boshqa shakllari kabi ta'lim-tarbiya faoliyatining bir turi va shaklidir.

Ekskursiya – (lotincha «excurro» – «yugurib chiqaman») jamoa bo‘lib (o‘quvchilar, mehnat jamoalari va b.) biror-bir turistik obyekt yoki diqqatga sazovor joylar bo‘ylab ma’naviy-ma’rifiy maqsadni ko‘zlab o‘tkaziladigan sayohat (tadbir) turidir. O‘zbekiston Respublikasining «Turizm to‘g‘risida»gi Qonunining 3-moddasida «Ekskursiya faoliyati – turistik faoliyatning tarixiy yodgorliklar, diqqatga sazovor joylar va boshqa obyektlar bilan tanishish maqsadida oldindan tuzilgan yo‘nalishlar bo‘yicha ekskursiya yetakchisi (ekskursovod) hamrohligida 24 soatdan oshmaydigan ekskursiyalarni tashkil etishga doir qismi», deb ta’rif beriladi.

Ekskursiya – ta’lim-tarbiya ishlarining bir turi bo‘lib, o‘rganilayotgan obyektni uning turgan joyida bevosita ko‘rib, idrok etish asosida o‘tkaziladi.

Ekspeditsiya – (lotincha «Expeditio») muayyan bir tashkilotning buyurtmasi hamda sayohatchilarning maqsadi va manfaatiga ko‘ra biror-bir obyektni yoki obyektiv mavjud voqelikni ilmiy jihatdan o‘rganish maqsadida uyushtirilgan sayohat turi. Unda o‘quvchilar biror hududning tabiiy sharoiti, ekologik holati, tarix qoldirgan obida va inshootlarni, milliy qo‘shiqlarni, urf-odatlarini, yo‘qolib borayotgan an‘analarni ma’lum darajada ilmiy jihatdan o‘rganishga, muammo va yutuqlarni ochib berishga intiladi. Ekspeditsiya jamoasi otryad deb nomlanadi. Ekspeditsiyaning davomiyligi ishning tugallanishiga bog‘liq holda o‘zgarib turishi mumkin.

Ekspeditsiya yakunida yig‘ilgan materiallar (tog‘ jinslari, gerbariylar, arxeologik topilmalar, obyektning sxemasi, grafiklar, diagrammalar, kundaliklar, rasmlar, kuzatuv natijasida olingan ma’lumotlar, audio va videotasma va boshqalar) ilmiy jihatdan tahlil qilinadi, xulosa va fikrlar almashinadi. Agar otryad buyurtma asosida faoliyat olib borgan bo‘lsa, buyurtma bergan tashkilotga barcha ma’lumotlar taqdim etilishi bilan birga, ekspeditsiya jamoasining fikr-mulohazalari ham taqdim etilishi mumkin.

Ekspeditsiya a’zolarini tanlashda, avvalo, o‘quvchilarni masalaning (buyurtma yoki maqsad va vazifaning) mohiyatini e’tiborga olgan holda tanlash maqsadga muvofiq.

Ekspeditsiya qanday maqsadga asoslanmasin, mazmunan ilmiy tadqiqotga, o‘rganishga tayanadi.

Yurish (poxod) – jismonan va aqlan rivojlanish, o‘lkani o‘rganish, harbiy ko‘nikmalarni hosil qilish hamda dam olish, sog‘liqni tiklash maqsadida (ko‘pincha uzoq masofaga) uyushtiriladigan sayohat (sport) turi. Yurishlar 1 kundan 60 kungacha o‘tkazilishi mumkin. Yurishlarning

davomiyligiga ko'ra (1-jadval), o'quvchilarning yuk ko'tarish va yurish masofasiga ko'ra (2- va 3-jadval) me'yori belgilangan.

1- jadval

Yurishlarning davomiyligi

№	Sinflar	Kunlar
1	1–2	1
2	3–4	8
3	5–6	18
4	7–9	24

2- jadval

Sayyohlarning yuk ko'tarish me'yori

№	Yoshi	Yuk og'irligi, kg.	
		O'g'il bolalar	Qizlar
1	11	8	6–7
2	12	10	7
3	13	12	8
4	14	14	10
5	15	16	12
6	16	18	14

3- jadval

Sayyohlarning yurish me'yori

№	Yurishning davomiyligi	Masofa, km.		
		11–12 yosh	13–14 yosh	15–16 yosh
1	1 kunlik	12	15	20
2	2 kunlik	20	24	35
3	3 kun va undan ortiq (o'rtacha bir kunda)	10–12	12–15	16–18

Yurishlar jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan quyidagi turlarga bo'linadi.

Tayyorgarlik yurishlari – bunda organizm katta yurishlarga tayyorlanadi. Turistik qoidalar, me'yor va talablar, yurish texnikasi o'zlashtiriladi. Gulxan yoqish, qo'nimgoh tanlash, taom tayyorlash, ekstremal vaziyatlarda harakatlanish kabi faoliyat turlari o'rganiladi.

Haqiqiy sayyohlik yurishlari bir necha kundan to 2 oygacha davom etishi mumkin. Marshrut va harakat usuli xilma-xil va vaziyatga qarab o'zgarishi mumkin. Maxsus tashkilotlar (Sayyohlik markazlari, turistik firmalar, FVVning hududiy tashkilotlaridan, Marshrut malaka komissiyasi

va h.k.)lardan ruxsat olinadi. Bu turdagi yurishlarga instruktorlar rahbarlik qiladi.

Sport yurishlari – bu sport unvonini olish yoki jimoniy sinovlardan o‘tish uchun uyushtiriladigan yurish hisoblanadi. Mazkur yurishda yurish me‘yori, yurishning toifasi, marshrutning masofasi va davomiyligi asosiy o‘rin egallaydi.

Targ‘ibot-tashviqot yurishlari kishilarni ommaviy turizmga jalb etish maqsadida o‘tkaziladi. U aksariyat hollarda bir yoki ikki kunlik bo‘ladi. Unda turizmning jismoniy tarbiyada hamda o‘quvchi-yoshlar tafakkurini rivojlantirishda tutgan o‘rni targ‘ib etiladi.

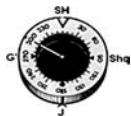
Shuningdek, yurishlar sayohatchilarning maqsadi va vazifasiga ko‘ra *rejali* va *havaskorlik* («yovvoyi», «o‘z holicha») yurishlariga ajratiladi. Havaskorlik yurishlariga dam olish kuni yurishlarini ham kiritish mumkin.

Mahalliy sayohatlar o‘z qishlog‘i, tumani va viloyati miqyosida o‘tkaziladi. Ammo sayohat yo‘nalishi o‘tadigan joyning ma‘muriy-hududiy, tabiiy-geografik xususiyati va sharoiti taqozo etgan hollarda boshqa siyosiy-ma‘muriy hudud (qo‘shni viloyat va davlat)ning chegaradosh mintaqasiga maxsus ruxsatnoma orqali o‘tishga ham yo‘l qo‘yiladi.

Viloyat chegarasidan tashqarida amalga oshiriladigan safar uzoq masofaga mo‘ljallangan sayohat hisoblanadi.



1. Sayr deb nimaga aytiladi?
2. Ekskursiya deganda nimani tushunasiz?
3. Ekspeditsiya deb nimaga aytiladi?
4. Yurish deb nimaga aytiladi? Yurishlarni amalga oshirishning qanday me‘yorlari belgilangan?



1. To‘garakdoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan sayr yo‘nalishini belgilang.
2. O‘lkadagi ekspeditsiya uyushtirish imkoniyati bo‘lgan obyektlar ro‘yxatini tuzing.
3. Targ‘ibot-tashviqot yurishi haqida gapirib bering.

11-§. Ekskursiya va uning turlari

Ekskursiya, yuqorida ta’riflanganidek, ta’lim-tarbiya ishlarining bir turi bo‘lib, o‘rganilayotgan obyektni uning turgan joyida bevosita ko‘rib, idrok etish asosida o‘tkaziladi.

Ekskursiya quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

– obyektni bevosita ko‘z bilan ko‘rish sharoiti yaratiladi;

- muassasa hududidan chiqib ketish talab qilinadi;
- o'rganilayotgan buyum yoki obyektni turgan joyning o'zida o'rganish taqozo etiladi.

Ta'lim muassasalarida geografiya, tarix, biologiya, o'zbek tili va adabiyoti fanlariga taalluqli ekskursiyalarni o'tkazish o'qituvchining dars berishi bilan birga olib boriladi. Chunki ekskursiya o'quvchilarda geografik, ijtimoiy, tarixiy tushunchalarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchi o'z o'lkasini o'rganishda tabiat komponentlarining o'zaro aloqadorligi masalasini to'la o'rganadi, o'lkashunoslik materiallarini o'rganish davomida bu boradagi bilimlarini mustahkamlab boradi.

Uzluksiz ta'lim tizimining bir bo'g'ini hisoblangan umumta'lim maktablarida ekskursiya uyushtirishda talay muammolar mavjud. Bular:

- maktab qat'iy o'quv jadvali asosida ishlaydi. Shu tufayli 45 daqiqalik dars jarayonida o'quvchilarni ekskursiyaga olib chiqish ancha murakkab;
- ekskursiya darsga qaraganda murakkab bo'lib, uni uyushtirish uchun aksariyat o'qituvchilarda malaka yetishmaydi;
- ekskursiya uyushtirish uchun zarur asbob-uskunalar mavjud emas.

Ekskursiya mazmunan quyidagi turlarga bo'linadi.

1. *Ko'rsatishni maqsad qilib boriladigan (o'quv) ekskursiya.* Bunda obyekt o'quvchilarga tushuntiriladi. Masalan, ohak koniga, g'isht zavodiga, tabiat qo'yniga ekskursiya va hokazo.

2. *Tasviriy ekskursiya.* Ekskursiyaga borilgan joydagi obyekt tasvirlanadi. Masalan: daryolar, ko'llar, botqoqliklar va hokazo.

3. *Tekshirish yoki tadqiqot ekskursiyasi.* Bunda o'quvchilar tekshirish bilan bog'liq masalalarni kuchlari yetguncha mustaqil ravishda bajaradilar. Masalan, ekologik muammolar, ishlab chiqarishda mehnat unumdorligi, tannarx masalalari.

O'quvchilarning o'quv ekskursiyalariga tayyorgarligi darsda amalga oshiriladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar ekskursiyaga ilmiy, amaliy va tashkiliy jihatdan tayyorgarlik ko'rishi lozim. Ilmiy jihatdan tayyorgarlik geografik, tarixiy va ijtimoiy tushunchalarni takrorlashdan iborat bo'lishi kerak. O'sha bilimlar ekskursiyada takrorlanishi lozim, chunki bu bilimlarsiz dala sharoitida yoki korxonada yangi bilimlarni o'zlashtirish mumkin emas.

Ekskursiya mavzuni o'rganishdan oldin ham, mavzuni o'tib bo'lgandan keyin ham uyushtirilishi mumkin. Agar ekskursiya mavzuni

o'rganishdan oldin amalga oshirilsa, uning asosiy maqsadi ilmiy tushunchalarni shakllantirish uchun zarur bo'ladigan tasavvurlarni hosil qilishdan iborat bo'ladi. Mavzuni o'rganib bo'lgandan keyingi ekskursiyalar esa egallangan bilimlarni yanada oydinlashtirish, mustahkamlash, zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun xizmat qiladi.

Ammo tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, ta'lim muassasalarida ko'proq aralash shakldagi ekskursiyalar o'tkaziladi. Bunday ekskursiyalarda o'quvchilar takrorlash, tadqiqot ishlarini o'tkazish, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga, zarur hollarda yangi bilimlarga ega bo'ladilar.

Ekskursiyalarni uyushtirish bir necha bosqichlardan iborat bo'ladi. Bular:

- tayyorgarlik;
- ekskursiyani uyushtirish;
- ekskursiyani yakunlash;
- yig'ilgan materiallarni qayta ishlash;
- materiallardan darslarda foydalanish.

Ekskursiyaga tayyorgarlik bosqichida o'qituvchi va o'quvchilarning birgalikdagi tayyorgarligi asosiy o'rinni egallaydi. O'qituvchi tayyorgarlik jarayonida ekskursiyaga boriladigan obyekt uchun zarur bo'ladigan adabiyotlarni, xaritalarni va boshqa materiallarni tayyorlaydi.

O'qituvchi, avvalo ekskursiya obyektini xarita va adabiyotlar hamda mahalliy aholi yordamida atroflicha o'rganadi. Keyinchalik ekskursiya marshruti (yo'nalishi) belgilanadi. Tayyorgarlik jarayonida ekskursiyada qanday masalalarni o'rganish zarurligiga e'tibor qaratiladi. O'qituvchi ekskursiyaga boriladigan marshrutni, avvalo, o'zi ko'rib chiqishi, o'quvchilarning nimalarni ko'rishi, nimalarni yozishi va chizishi, qaysi obyektни rasmga tushirishi, qanday amaliy ishlarni bajarishi kerakligini aniqlab olishi lozim.

Ekskursiya rahbari obyektни ko'rib bo'lganidan keyin uni uyushtirish rejasini tuzib chiqadi. Ekskursiya ishlab chiqarish korxonasiga mo'ljallangan bo'lsa, avvalo, uning texnologik jarayonini o'zi ko'zdan kechirishi, korxona mutaxassislari, ishchilar bilan uchrashishi kerak. Eng muhimi, korxona ma'muriyati bilan ekskursiyani uyushtirish vaqtini aniqlab qo'yishi kerak. Ekskursiya o'tkazuvchi mutaxassis o'quvchilar diqqatini nimalarga qaratish kerakligi hamda ekskursiyaning maqsadi, vazifalari, marshruti, rejasi, to'xtash joylari haqida ogohlantiriladi. O'quvchilarga mustaqil ravishda korxonaning qisqacha tarixi bilan tanishish vazifasi topshiriladi.

Ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiya uyushtirilganda, o'quvchilarni, albatta, xavfsizlik texnikasi masalalari bilan oldindan tanishtirish maqsadga muvofiq. Bunday korxonalarga ekskursiya uyushtirish uchun qancha o'quvchini olib borish ham oldindan belgilab olinishi kerak. Ko'pchilik tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, ishlab chiqarish korxonalariga ekskursiya uyushtirilganda o'quvchilar soni 20–25 tadan oshmasligi kerak.

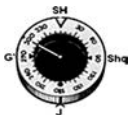
Ekskursiya vaqtida o'quvchilar faolligini oshirish masalasi ham o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Ayniqsa, yosh o'qituvchilar ekskursiya davomida o'quvchilarga beriladigan savollarni oldindan tayyorlab qo'yishlari maqsadga muvofiqdir.

Ekskursiya yakunida yig'ilgan materiallar (tog' jinslari, gerbariyalar, kolleksiyalar, ishlab chiqarish aloqalari bo'yicha sxemalar, korxonaning tuzilishi, grafiklar, diagrammalar, kundaliklar, rasmlar va boshqalar) bir tizimga solinadi. Ekskursiyada yig'ilgan materiallar o'quvchilar bilan birgalikda umumlashtiriladi. O'qituvchi bu materiallardan darsda va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda foydalanishi mumkin.

Maktablarda kompleks ekskursiyalar ham uyushtirish mumkin. Bunday ekskursiyada geografiya, biologiya, fizika, kimyo, tarix, iqtisod fanlari o'qituvchilari ham qatnashadilar. Kompleks ekskursiyalarda bir necha sinf o'quvchilari ishtirok etadilar. Har bir fan o'qituvchisi ekskursiya jarayonida o'quvchilarga beriladigan savollarni oldindan tuzib qo'yishi zarur. Kompleks ekskursiyalarda yig'ilgan materiallar qayta ishlanadi va konferensiya bilan yakunlanadi.



1. Ekskursiya mazmunan qanday turlarga bo'linadi?
2. Ekskursiyalar nechta bosqichdan iborat?
3. Maktabdagi qaysi fanlardan ekskursiya o'tkazish mumkin?
4. Ekskursiya uyushtirilganda o'quvchilar soni qanchadan oshmasligi kerak?



1. Ekskursiyani uyushtirish jarayoni haqida gapirib bering.
2. Ekskursiyaning tayyorgarlik bosqichida qanday ishlar amalga oshiriladi?
3. O'lkadagi ekskursiya uyushtirish imkoniyati bo'lgan obyektlar ro'yxatini tuzing.

IV. O'LKA TABIIY GEOGRAFIYASI HAMDA TABIIY- GEOGRAFIK BILIMLARNING SAYOHATCHILAR UCHUN AHAMIYATI

12-§. O'lka relyefi, iqlimi, gidrografiya, o'simliklari, hayvonot olami va tuproqlari

O'lkamiz tabiiy sharoiti (relyefi, iqlimi, gidrografiya, o'simlik va hayvonot olami va tuproqlari) o'ziga xos xususiyatlarga ega. Betakror tog'lari, xushmanzara tabiat obyektlari, zilol suvlari hamda shifobaxsh o'simlik va noyob hayvonot olami har bir sayyohni o'ziga chorlamasdan qo'ymaydi.

O'quvchilar ishtirokidagi sport-sayyohlik yurishlari, asosan, tabiat qo'ynida o'tadi. Sayyohlarning yurish me'yorlarini bajarishida, o'lkashunoslik ishlarini olib borishida tabiiy sharoit muhim ahamiyatga ega. Shu jihatdan qaraganda har bir sayyoh o'lka tabiatini chuqur bilishi, tabiiy hodisa, jarayon va voqealarni o'rganishi lozim.

Mutaxassislarning ma'lumotiga ko'ra O'zbekiston Respublikasi hududining 71 foizini tekisliklar va qolgan 29 foizini tog'lar (tog'oldi hududlari bilan birga) egallaydi.

Tekislik relyefi. O'zbekiston hududining katta qismi tekisliklardan iborat. Uning yerusti tuzilishi, dengiz sathidan balandligi va ayrim joylarining kelib chiqish tarixi turlichadir. O'zbekistonda tekislik deb atalsa ham, u yerda uncha baland bo'lmagan tog'lar ham uchraydi.

O'zbekistonning tekislik qismidagi katta maydonni Qizilqum cho'lining markazi va g'arbi egallab yotibdi. Qizilqum cho'li janubi-sharqdan shimoli-g'arbga qarab cho'zilib ketgan. Cho'l yer ustining tuzilishi juda turli-tuman. Uning yerusti tuzilishiga cho'l iqlimi katta ta'sir qilgan.

Qizilqumda yirik maydonlarni qum massivlari egallagan. Katta-katta qum massivlari Qizilqumning shimoli-g'arbiy qismida joylashgan bo'lib, ulardan Babaqum, Toshquduq, Uchqum, Sandiqliqum eng kattalaridir. Qum massivlarida qumlardan hosil bo'lgan turli relyef shakllar mavjud. Bularning ichida eng ko'p uchraydigani pushtasimon qum marzalari bo'lib, ularning balandligi 4–15 metrga yetadi. Pushtasimon qum marzalari oralig'ida pastqam joylar bor. Ular ko'pincha taqirlar bilan band.

Bundan tashqari, Qizilqumda qumlardan hosil bo'lgan boshqa turli relyef shakllari ham mavjud. Bular ichida eng xarakterlisi barxanlardir.

Barxanlar Qizilqumning g'arbiy qismi – Amudaryoning o'ng sohilida juda ko'p uchraydi. Bu yerdagi barxanlarning balandligi 10 metrda oshmaydi. Barxanlar ko'pincha aholi yashaydigan joylar yaqinida va quduqlar atrofida uchraydi, chunki bu joylarda qum harakatini to'xtatib qoladigan o'simliklar ko'p bo'lib, qo'ylar va boshqa hayvonlar tuyog'i ostida doimo toptalib turadi.

Qizilqumdagi barxanlar ko'pincha bir-biri bilan qo'shilishib, barxan zanjirlarini hosil qilgan.

Qizilqum hududining anchagina qismini qoplab yotgan uncha baland bo'lmagan tog'lar qattiq paleozoy tog' jinslaridan tashkil topgan. Shuning uchun bu yerda nurash jarayonlari kuchli bo'lishiga qaramasdan, tog'lar saqlanib kelmoqda. Bu tog'lar atrofdagi tekisliklardan atigi bir necha 100 metr baland. Shunday bo'lsa-da, u baland qoyali tog'larga o'xshab ko'rinadi.

Qizilqumning g'arbiy qismi Sulton Vays (Uvays) tog'idan boshlanadi. Bu tog'ning balandligi 485 metrdir. U g'arbdan sharqqa qarab cho'zilib ketgan, janubiy yonbag'ri ancha tik, shimoliy yonbag'ri esa yotiqroq. Tog'ning yonbag'irlarini quruq soylar kesib o'tgan. Sulton Vaysning shimoliy yonbag'ri va unga yaqin yerlarda mayda tosh, qum va gildan tarkib topgan delyuvial va prolyuvial yotqiziqlar keng tarqalgan, bular esa u joylarda keng tekisliklar hosil qilgan.

Qizilqumning markaziy qismidagi qoldiq tog'lar: Tomditog' (922 m) Quljuqtog', Ovminzatog' (639 m), Aristontog' (693 m), Bukantog' (764 m) va boshqalar bir-birlariga yaqin joylashgan.

Qizilqumdagi hamma tog'larda hozirgi vaqtda kuchli nurash jarayoni mavjud. Shuning uchun ularning atrofida nurashdan hosil bo'lgan materiallar to'planib, tog' yonbag'rida qalin shleyf paydo bo'lgan.

Qizilqumda tog' tizmalari bilan bir qatorda katta-kichikligi har xil, hamma tomoni berk botiqlar ham uchraydi. Bularning ko'pchiligi yuqorida nomlari sanalgan tog' tizmalarining oralig'ida joylashgan bo'lib, eng kattalari – Oyoqog'itma, Qoraxotin, Mingbuloq va boshqalardir. Ularning umumiy ko'rinishi har xil, ba'zilarining shakli aylanma, ayrimlariniki esa cho'ziq. Botiqlar tubining dengiz sathidan balandligi juda oz, hatto Mingbuloq botig'i dengiz sathidan 12 metr pastda joylashgan. Ularning atrofidagi tekisliklarga nisbatan chuqurligi 100 metrgacha yetadi. Ayrim botiqlarning maydoni juda katta, masalan, Bukantog'ning janubida joylashgan Mingbuloq botig'ining uzunligi 40 km, kengligi to 10–15 km. gacha yetadi. Ko'pchilik botiqlarning maydoni uncha katta emas. Hamma botiqlarning osti deyarli tekis, faqat ayrim qismlari to'liqlinliroq cho'zilgan va lagansimon pastliklar bilan band, ularni bir-biridan usti

yassi tepalar ajratib turadi. Bu pastliklarning ko'pchiligi sho'rxok va taqirlar bilan qoplangan, ba'zilar esa qumlar bilan to'lgan.

Qizilqumda ko'pdan ko'p, uzundan uzun qadimgi suvsiz daryo o'zanlari mavjud. Bular ko'pincha hozirgi daryolar yaqinida uchraydi.

O'lkamiz tekislik qismining janubi-sharqida ko'p yerlarni soz tuproqli suvsiz cho'llar qoplab olgan. Bularning eng kattalari Qashqadaryo etagidagi Qarshi cho'li, Zarafshon vodiysidagi Qarnob va Malik cho'llari, Qoratepa tog'ining g'arbiy qismidagi Jom cho'lidir. Bu cho'llar deyarli tekis, faqat ba'zi qismlarigina to'lqinsimondir. Ularning balandligi dengiz sathidan shimoli-sharqda o'rtacha 350 m, janubi-g'arbda esa 170 m. Bu yerlarda sho'rxoklar va taqirlar keng tarqalgan. Cho'llar yangi yerlarni o'zlashtirishda katta ahamiyatga ega.

O'zbekistonning shimoli-g'arbiy qismida, Amudaryo etaklarida Amudaryo deltasi joylashgan. Bu janubi-sharqda Amudaryoning Tuyamo'yin degan toraygan joyidan boshlangan bo'lib, to Orol dengizigacha cho'zilib ketgan va Amudaryo olib kelgan qalin cho'kindi jinslar bilan qoplangan. Uning balandligi Tuyamo'yinda 125 m, Orol dengizi yaqinida esa 53 m. Amudaryoning deltasi ikki qismga bo'linadi: uning qadimgi deltasi Amudaryoning chap qirg'og'ida joylashgan. Buning ustki qismi deyarli tekis bo'lib, undan janubi-sharqdan shimoli-g'arb tomon qadimgi daryo o'zanlari cho'zilib ketgan. Bu qadimgi daryo o'zanlari qing'ir-qiyshiq shaklda bo'lib, uning qirg'oqlarida qum barxanlari va qum tepalari, o'zanida esa sho'rxok, taqir va mayda sho'r ko'llar uchraydi.

Amudaryoning ikkinchi hozirgi zamon deltasi Taxiatoshdan boshlanadi. U Amudaryoning bir qancha suvli va suvsiz tarmoqlari bilan kesilgan bo'lib, atrofidagi tekisliklardan birmuncha ko'tarilgan. Uning tekis yuzasi faqat har joy-har joyda ko'tarilib turgan balandliklar va uchlamchi davrlarda yotqizilgan tog' jinslaridan tuzilgan. Bu tekisliklarni Burlitog', Beltog', Jumurtog', Qiziljar va boshqa uncha baland bo'lmagan balandliklar buzib turadi. Ularning balandligi 200 metrdan oshmaydi, yonbag'irlari tik bo'lgani uchun atrofda juda tik ko'tarilib turadi.

O'zbekistonning eng shimoli-g'arbiy qismida Ustyurt platosi joylashgan. Bu Kaspiy va Orol dengizlarining oralig'idagi joylarni qoplab olgan bo'lib, uning o'rtacha balandligi 200 metrdir. Ustyurtning faqat sharqiy qismigina O'zbekistonga qaraydi. Uning yuzasi Sarmat dengizining gorizontal holda yotgan yotqiziqlari bilan qoplangan. Sarmat dengizi qurigandan so'ng, to hozirga qadar Ustyurt platosida doimiy daryolar oqmagani va uning ustki qismi nurash ta'sirida kam o'zgargan.

Ustyurtning sharqiy va janubiy qismlari tikka kesib tushgan tik jarliklar bilan o'rab olingan. Bularning balandligi 180–200 m keladi.

Ustyurt juda tekis bo'lsa-da, unda nisbatan uncha baland bo'lmagan qirlar va botiqlar uchraydi. Bu botiqlarning eng kattalari Javrinquduq, Borsakelmas, Asakaovdon va boshqalar. Bularning faqat ba'zi qismlarigina O'zbekiston hududiga kiradi. Botiqlarning katta-kichikligi har xil bo'lib, dengiz sathidan 27–28 metr baland. Bu botiqlarning osti katta-katta sho'rxok va qumlar bilan band. Ularning ayrim joylarida qadimgi qattiq tog' jinslarining qoldiqlari uchraydi. Chuqurliklar yonbag'irlarining ko'p qismi juda tik bo'lib, balandligi 40–50 m dir. Ularning yotiq joylari ham bor.

Ustyurtda botiqlar bilan bir qatorda uncha baland bo'lmagan qirlar ham uchraydi. Bulardan O'zbekiston hududida eng ko'zga tashlanadigani – Qorabovur bo'lib, u janubi-sharqdan shimoli-g'arb tomon cho'zilgan. Uning O'zbekiston hududidagi eng baland nuqtasi 286 metr. Buning yonbag'irlari ancha tik va quruq, uncha chuqur bo'lmagan soylar bilan parchalangan. Bunday qirlar, Qorabovurdan tashqari, Ustyurtning sharqiy qismida ham uchrab turadi. Bulardan biri Orol dengizi yaqinidagi Oqtumshuq burni oldidan o'tadi.

Iqlimi. O'zbekiston okean va dengizlardan uzoqda, Yevrosiyo materigining ichki qismida joylashganligi sababli keskin o'zgaruvchan kontinental iqlim hukmronlik qiladi. Osmoni nihoyatda ochiq, serquyosh, uzoq davom etadigan jazirama issiq va quruq yoz bilan, shu geografik kenglik uchun birmuncha sovuq qish bilan tavsiflanadi. O'zbekistonda iqlimning barcha unsurlarining yillik o'zgarishi orasida katta tafovutlar mavjud bo'lib, ular, eng avvalo, iqlim hosil qiluvchi omillarning xususiyatlariga bog'liq.

O'lkamizda kunduzgi va tungi, yozgi va qishki havo harorati keskin farq qiladi. Yillik havo harorati farqi sezilarli darajada yuqori. Yanvar oyi o'rtacha harorati – 6°C gacha tushadi, iyul oyida o'rtacha havo harorati + 32°C gacha ko'tariladi. Pasttekislik hududlarida yillik yog'ingarchilik miqdori 120 – 200 mm, cho'l hududlarida – 1000 mm. gacha yetadi.

O'zbekiston hududida yog'ingarchilik miqdori notekis taqsimlanishidan tashqari, u yil fasllarida ham bir xil tushmaydi. Umumiy yog'in miqdorining 30–50% i bahorga, 25–40% i qishga, 10–12% i kuzga, 1–10% i yozga to'g'ri keladi. Ko'rinib turibdiki, o'lkamizda eng ko'p yog'in miqdori bahor va qish oylariga to'g'ri keladi. Bunga asosiy sabab qish va bahorda O'zbekiston hududida sovuq havo massalari bilan iliq tropik havo massalarini ajratib turuvchi o'rta mintaq front zonasi vujudga kelib, siklonlar harakati kuchayadi.

O'zbekiston tekislik qismida qor qoplami juda yupqa bo'lib, 3–7 sm, ayrim hollarda esa 10–20 sm.ga yetadi, tog'oldi mintaqasida esa 20–30 sm.ni tashkil etadi. Lekin tog'larda qor qoplami qalin bo'lib, 50–100 sm atrofida, hatto Chatqol vodiysining ayrim joylarida 1–1,5 metrdan oshishi ham mumkin.

Havoning o'rtacha yillik bosimi o'lkamizda janubi-sharqdan shimolga va shimoli-g'arbga qarab o'zgarib, ortib boradi. Havo bosimi yil fasllari bo'yicha o'zgarib turadi. O'zbekistonda yanvarda eng past bosim Qizilqumning janubida, Qarshi cho'lining g'arbida kuzatilib, 1024 mm ni tashkil etadi. Bu yerdan shimolga, shimoli-g'arbga va sharqqa qarab havo bosimi ortib, Qashqadaryo va Surxondaryo viloyatlarida, Qizilqumning markazida 1026 mm.ga, Qizilqumning shimoli-g'arbida, Ustyurtda, Quyi Amudaryoda, Mirzacho'lda, Zarafshon va Chirchiq-Ohangaron vodiylarida 1027 mm.ga yetadi. Yanvarda O'zbekistonda havoning eng yuqori bosimli markazi Farg'ona vodiysining sharqiy qismiga to'g'ri kelib, 1029 mm.ga yetadi. Bunga asosiy sabab vodiyning orografik tuzilishi bo'lib, atrofini baland tog'lar o'rab olgan, faqat g'arbida torgina Xo'jand yo'lagining mavjudligidir. Shu tufayli vodiya atrofidagi tog'lardan esayotgan sovuq havo unda to'planib, bosimning yuqori bo'lishiga olib kelgan.

O'zbekiston hududida iyul oyida havo bosimining o'zgarishi uning janubi-sharqidan shimoli-g'arbga qarab o'zgarib, ortib boradi. Agar Surxon-Sherobod vodiysida 1001 mm bo'lsa, Qarshi cho'lida 1003 mm, Quyi Zarafshon va Farg'ona vodiysida 1004 mm, Qizilqumning markazida 1006 mm, shimoli-g'arbida 1007 mm, Quyi Amudaryo va Ustyurtning shimolida esa 1008 mm.ni tashkil etadi.

O'zbekistonda shamollar yo'nalishi va xususiyatlari atmosfera sirkulatsiyasi va bosimlarning o'zgarishiga, haroratga hamda orografik tuzilishiga uzviy bog'liqdir. O'zbekistonda yil bo'yi shamollar shimoli-g'arbiy, shimoliy va shimoli-sharqiy tomondan esib turadi. Lekin o'lkamizning sharqiy qismida joylashgan tog'oldi hududlari va tog'larda relyefning ta'sirida shamollarning yo'nalishi o'zgarib turadi.

O'zbekistonda shamolning o'rtacha yillik esish tezligi uncha katta emas. Uning tekislik qismida tezligi sekundiga 3 – 4,6 m atrofida bo'lsa, tog'oldi qismida esa sekundiga 1,5 – 3 m dan oshmaydi. O'zbekistonda kuchli shamollar (tezligi sekundiga 15 m. dan ortiq) uning tekislik qismida kam bo'lib, yiliga 3 – 11 kungacha boradi. Lekin O'zbekistonning tog'oldi qismida, vodiylarning toraygan joylarida va unga yaqin hududlarda (Mirzacho'l, Fargona vodiysining «Xo'jand darvozasi» atrofida, Sangzor vodiysining Mirzacho'lga chiqaverishida va boshqa joylarda) kuchli

shamollar sodir bo'lib, tezligi sekundiga 15 m dan oshadi, hatto 30–40 m sekundgacha yetadi.

O'zbekiston iqlimi uning geografik o'rni va u bilan bog'liq holda Quyosh radiatsiyasi, atmosfera sirkulatsiyasi, relyefi, yer yuzasining holati, iqlimga xo'jalik faoliyatining (antropogen) ta'siri natijasida tashkil topadi.

Gidrografiyasi. O'zbekiston ichki suvlariga daryolar, ko'llar, yerosti suvlari, muzliklardagi suvlar, suv omborlari, kanal va ariqlardagi suvlar kiradi. Ichki suvlar yer yuzasi relyefini o'zgartiradi, tuproq hosil bo'lishida, o'simliklarning rivojlanishida ishtirok etadi. Ichki suvlar milliy iqtisodiyot va maishiy turmushda muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston hududida daryo tarmoqlarining zichligi bir xil emas. O'lkamiz tekislik qismida daryo tarmoqlari juda siyrak joylashib, har kvadrat kilometr maydonga 2 m, tog'larda esa 140–150 m uzunlikdagi daryo to'g'ri keladi, vaholanki, hamdo'stlik davlatlari hududidagi tekisliklarda bu ko'rsatkich har kvadrat kilometr maydonga 140 metrni tashkil etadi.

Shunday qilib, o'lkamizning tog'li hududlari qor-muz, yomg'ir suvi yig'iladigan, yerusti va yerosti suvlari vujudga keladigan mintaq bo'lsa, uning tekislik qismi esa, aksincha, o'sha tog'lardan oqib kelayotgan suvlarni sarflaydigan mintaqadir.

Tuproqlari. O'zbekiston tuproqlari uning hamma qismida bir xil emas. Relyefning murakkabligi, tog' jinslarining kelib chiqishi va litologik tuzilishining hamda gidrologik sharoitining xilma-xilligi, arid tipli kontinental iqlim va o'simliklarning mavjudligi har xil tuproq turlarining vujudga kelishiga sababchi bo'lgan.

O'zbekiston hududining yerosti suvlari nisbatan chuqur joylashgan tekisliklarida surqo'ng'ir, tog' oldi tekisliklari va adirlarni bo'z, tog'larni jigarrang, qo'ng'ir tog'-o'rmon kabi avtomorf tuproq turlari qoplagan. Aksincha, yerosti suvlari yuza bo'lgan joylarda gidromorfli tuproqlar — o'tloq, botqoq, botqoq-o'tloq kabi tuproq turlari mavjud. Gidromorfli tuproq turlari yana joyning geomorfologik sharoitiga (daryoning quyi qayirlarida) bog'liq holda tog'oldi tekisliklarida ham uchraydi.

O'simlik olami. O'zbekiston hududining kattaligi, tabiiy sharoiti uning hamma qismida bir xil emasligi uning o'simlik qoplamiga ham ta'sir etgan. Tabiiy-geografik sharoitga bog'liq holda o'simlik turlari mamlakatning tekislik cho'l qismidan uning tog' qismi tomon o'zgarib boradi.

O'zbekiston hududining aksariyat qismidagi tabiiy sharoitning o'simliklar o'sishi uchun noqulay bo'lishiga qaramay (yozi issiq, quruq,

seroftob, qishi nisbatan sovuq), o'simliklarning 120 oilaga mansub bo'lgan 3700 turi mavjud. Vaholanki, Qrim yarimorolida 2000, Uzoq Sharqda 1966, Oltoyda esa 1787 o'simlik turi bor.

O'zbekiston hududida o'simliklar uning geomorfologik tuzilishiga bog'liq holda quyidan yuqoriga ko'tarilgan sari o'zgarib boradi.

Cho'l mintaqasi. Bu mintaq O'zbekiston tekisligining 400–500 m balandlikkacha bo'lgan qismini o'z ichiga oladi. Cho'l mintaqasiga O'zbekistonning Qizilqum, Qarshi, Mirzacho'l kabi cho'llari, Markaziy Farg'ona, Ustyurt, Quyi Amudaryo, Quyi Zarafshon va Quyi Surxondaryo kabi hududlari kiradi.

Toshloq cho'llarda *burgan, qora boyalich, shuvoq, partak, singren, sag'an, keyrevuq, seta, isiriq; sho'rxok* yerlarda *boyalich, tereskan, keyrevuq, burgan, sarisazan, qorasho'ra, baliqko'z, sho'r ajriq, qora saksovul, yulg'un, itsiygak;* taqir yerlarda *sho'ra;* to'qaylarda *qizilmiya, chuchukmiya, ajriq, yantoq, qamish, savag'ich, ko'g'a, kendir, turong'il, tol, jiyda, yulg'un, jinvil, daraxt* va butalarga *chirmashib o'suvchi ilonpechak, qo'ypechak* kabi ko'plab o'simliklar o'sib rivojlanadi.

Adir mintaqasi. Adir balandlik mintaqasi o'z ichiga mutlaq balandligi 400–500 metrdan 1200 metrgacha, ayrim joylarda esa 1500–1600 metrgacha bo'lgan yerlarni oladi. Umuman, adir mintaqasida cho'lga nisbatan o'simlik turlari ko'p bo'lib, qalin o'sadi.

Adir o'simliklarining asosini efemer va efemeroidlar, ko'p yillik har xil o'tlar, butalar tashkil etadi. Adirda efemer va efemeroid o'simliklaridan *rang, qo'ng'irbosh, yaltirbosh, no'xatak, chuchmoma, lola, oqquvray, gulxayri, sasir, qoqi* kabilar qalin o'sadi va iyul oyigacha vegetatsiyasini davom ettiradi. Bulardan tashqari, yana *shuvoq, yovvoyi bug'doy (qasmaloq), taktak (yovvoyi arpa), jasmin, cho'lyalpiz, ferul, chalov, mingbosh, achchiqmiya, otquloq, ermon, zubturum (bargizub), qo'ziquloq, karrak, qiltiq, yersovun, (yetmak), shirach* kabi o'simliklar ham o'sadi. Adirning yuqori qismida toshloqli yerlarda *astragal, akantolimon, chiya, soylarda zirk, qo'shyaproq, na'matak* kabi butalar hamda *do'lana, bodomcha, pista* kabi daraxtlar, ariq bo'ylarida *yalpiz, qirqbo'g'im* ham uchraydi. Daryo vodiylarida esa *tol, terak* mavjud.

Tog' balandlik mintaqasi. O'zbekiston hududida 1200 m dan (ayrim joylarda 1500–1600 m dan) 2700–3000 m gacha bo'lgan yerlarni o'z ichiga oladi. Tog' balandlik mintaqasining quyi qismida ko'proq o'tloq o'simliklar, xususan, *burdoyiq, kovrak, shirach, eremurus, oqso'ltako'kcho'p (isfarak), gulxayri, lolalar, anjabir, arslonquyruq, yerchoy, binafsha, taktak (tog' arpa), tariqbosh (cho'chqa yoli), qiltiq, qasmaldaq, tulkiqyuruq, chayir, yalpiz, shuvoq, chalov* kabilar o'sadi.

Tog' mintaqasining nisbatan qurg'oqchil qismida *tog'sariz*, *qizil tikanak* (*akantolimon*), *astragal*, *tog' yalpiz*, *betaga*, *chalov*, *shuvoq*, *archa*; *zarang*, *yovvoyi olma*, *bodom*, *o'rik*, *tog'olcha*, *do'lane*, *terak*, *Turkiston qayini*, *uchqat*, *na'matak*, *irg'ay*, *zirk*, *maymunjon*, *yovvoyi uzum*, *pista*, *yovvoyi anor* va *anjir* kabi quruq subtropik o'simliklar o'sadi.

Tog' balandlik mintaqasida yana *tog' piyozi*, *anzur piyoz*, *zira*, *rovoch*, *toron*, *tuyayaproq*, *tog' jambili*, *kiyik o'ti*, *tog'sabzi* kabi foydali va dorivor o'simliklar ham uchraydi.

Yaylov balandlik mintaqasida subalp va alp o'tloqlari mavjud. Mintaqaning quyi tog' mintaqasiga tutashgan qismida pakana archalar va subalp o'tloqlari uchraydi. Subalp o'tloqlari nisbatan tuproq yaxshi rivojlangan, namgarchilik joylarda vujudga kelib, *qo'ng'irbosh*, *mushukquyruq*, *yovvoyi arpa*, *yovvoyi sul*i, *qo'ziquloq*, *oq momiq*, *toron* kabi o'simliklar keng tarqalgan.

Yaylov balandlik mintaqasining eng baland qismida doimiy qor va muzliklar hamda qoyalar mavjud bo'lgan qismini esa nival mintaqacha ishg'ol qilib, o'simlik deyarli uchramaydi. Faqat qoyalar orasidagi pastqam joylarda *astragal*, *toshyorar* kabi o'simliklar o'sadi, xolos.



1. O'zbekistonning tekislik qismidagi katta maydonni qaysi cho'l goplagan?
2. O'zbekistonda qanday iqlim hukmronlik qiladi?
3. O'zbekistonda qanday tuproqlar keng tarqalgan?
4. O'zbekistonda o'simliklarning qancha turi mavjud?



1. Amudaryo deltasiga ta'rif bering.
2. O'zingiz tug'ilib o'sgan viloyat va tumaningiz iqlimiga ta'rif bering.
3. O'zingiz tug'ilib o'sgan viloyat va tumaningizda keng tarqalgan tuproqlarga ta'rif bering.

13-§. Tog' tushunchasi va ularning balandlik bo'yicha tasniflanishi

2002-yil Birlashgan Millatlar Tashkiloti tomonidan «Xalqaro tog' yili» deb e'lon qilindi. Yer shari quruqlik qismining 40 foizini egallagan tog'lar mamlakatlar iqtisodiyotida katta ahamiyatga ega. Chunki tog' va tog'oldi hududlarida sanoat, qishloq xo'jaligi, transport va boshqa turdagi ishlab chiqarish korxonalari hamda yirik aholi istiqomat qiladigan joylar mujassamlangan. Katta-katta sanoat korxonalari, takrorlanmas turistik obyektlar, insoniyatning boy moddiy va ma'naviy o'tmishi namunalari

ham, albatta, tog' va tog'oldi hududlari bilan bevosita va bilvosita bog'liq holda tarkib topgan.

«Tog' va tog'oldi hududlari avvaldan mineral, energetika, qurilish, o'rmon, meva, hayvonot, tabobat, rekreatsiya resurslariga boy hisoblanadi», – deb yozadi marhum olim, geografiya fanlari doktori, professor A.Rafiqov. Darhaqiqat, tog'lar buyuklik, yuksak salohiyat, takrorlanmas mo'jizalar makonidir. Shu jihatdan qaraganda, yosh sayyohlarning tog' va tog'oldi hududlari haqidagi bilimlarni o'rganishi alohida ahamiyatga ega. Chunki o'quvchilarning aksariyat sayyohlik yurishlari tog' va tog'oldi hududlarida o'tkaziladi.

Taniqli olim, geografiya fanlari nomzodi, dotsent P.N. G'ulomovning ma'lumotlariga ko'ra, «Tog'lar – yer po'stining yakka-yakka yoki qator tizmalar, palaxsalar shaklida ko'tarilgan joylari». Tog'lar burmali, palaxsali, burmali-palaxsali bo'lishi mumkin. Mutlaq balandligi 600 m. dan baland joylar, odatda, tog'lar deb ataladi. Biroq bugungi kunda tog' tushunchasi va uni balandligiga ko'ra tasniflashda ba'zi bir ko'rsatkichlarni e'tiborga havola etib o'tish joiz. Jumladan, Daniya mamlakatida 170 metr balandlikdagi tepalarni tog' deb hisoblashadi. Ko'pgina geograf olimlar dunyo miqyosida tog'larni balandligiga ko'ra tasniflashda Z.A. Svarchevskaya aytgan muqobilni qo'llashni maqsadga muvofiq deb hisoblaydi. Ya'ni 2000 metrgacha – past tog'lar, 2000–3000 gacha – o'rtacha tog'lar, 3000 – 5000 metrgacha – baland tog'lar, 5000 dan yuqori balandlikdagi tog'larni eng baland tog'lar deb olsa bo'ladi.

Tog'larning umumiy sathidan ancha baland ko'tarilgan joylar *tog' tepasi*, agar o'tkir qirrali bo'lsa, *tog' cho'qqilari* deb ataladi. Dunyoda eng baland cho'qqilar safiga Jomolungma (Himolay, 8848 m), Akonkagua (And, 7040 m), Mak-Kinli (Kordilyera, 6194 m), Elbrus (Kavkaz, 5633 m), Xontangri (Tyanshan, 6995 m) Monblan (Alp, 4807 m) cho'qqilarini kiritish mumkin.

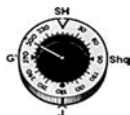
Bir yo'nalishda bir necha o'nlab, yuzlab va hatto minglab kilometrga cho'zilgan tog'lar *tog' tizmasi* deb ataladi. Masalan, Himolay, Hindikush, Kordilyera, And, Ural, Hisor, Nurota, Qoratog', Piskom, Ugom va boshqalarni tog' tizmalari deyish mumkin. *Yassi tog'lar* deb yuzasi nisbatan yassi bo'lgan katta hudud (tog')larga aytiladi. Ular dengiz sathidan 500 metr dan balandroq bo'lgan yuzasi tekis yoki biroz to'lqinsimon tekislik, qirlardir.

Tog'larning cho'qqi va tepalarini atrofdagi tekisliklar bilan tutashtiruvchi qismi *yonbag'ir* deb ataladi. Yonbag'irlar shakliga ko'ra botiq, tekis, qabariq bo'ladi. Tog' yonbag'irlari xalq xo'jaligida, ayniqsa, qishloq xo'jaligida katta ahamiyatga ega.

Dunyoda mamlakat hududining katta qismi tog‘lardan iborat bo‘lgan davlatlar ham ko‘p. Jumladan, tipik tog‘li davlatlarga Peru, Chili, Boliviya (Janubiy Amerika), Tojikiston, Qirg‘iziston, Armaniston, Butan, Nepal (Osiyo), Norvegiya, Shveysariya (Yevropa), Efiopiya, Keniya (Afrika) kabi davlatlarni kiritish mumkin.



1. Qanday joylar tog‘ deb ataladi?
2. Tog‘ tizmasi deb nimaga aytiladi?
3. Yonbag‘ir nima?
4. Dunyodagi eng baland tog‘ cho‘qqisining nomi nima va balandligi necha metrni tashkil etadi?



1. Tog‘larning balandlik bo‘yicha tasniflanishini ta’riflab bering.
2. Dunyodagi yirik tog‘ tizmalari haqida gapirib bering.
3. Tipik tog‘li davlatlarni sanab bering.

14-§. O‘zbekiston tog‘lari

Yuqoridagi mavzulardan ko‘rinib turibdiki, O‘zbekiston relyefi o‘ziga xos murakkab va xilma-xildir. Ayniqsa, tog‘ va tog‘oldi hududlari mamlakatimiz tabiiy sharoiti va milliy iqtisodiyotini tashkil etishda katta ahamiyatga ega. O‘zbekistonning tog‘ qismi, asosan, tog‘ tizmalari va tog‘ oraliq botiqlaridan iborat.

O‘lkamizdagi tog‘lar Tyanshan va Oloy tog‘ tizmasining g‘arbiy va janubi-g‘arbiy davomidir. O‘zbekiston hududidagi tog‘lar Tojikiston va Qirg‘izistondagi tizmalarga nisbatan past bo‘lib, balandligi 450–500 m. dan 4600 m. gacha boradi. Tog‘larni daryolar o‘yib, ayrim joylarda chuqur va tor vodiylar hosil qilgan.

O‘zbekistonning shimoli-sharqidagi Talas Olatog‘idan ajralib chiqqan Chatqol, Piskom, Ugom, Qorjontog‘, Qurama va Mo‘g‘iltog‘ tog‘lari G‘arbiy Tyanshan tog‘ tizimiga kiradi. Talas Olatog‘ining faqat janubi-g‘arbiy qismi O‘zbekiston Respublikasiga qaraydi. Bu yerda uning balandligi 3000–3500 m.ga teng. Talas Olatog‘i Qirg‘iziston Olatog‘idan Tuyaoshuv (3586 m) dovoni yaqinida Talas daryosining yuqori oqimi orqali ajralib turadi. U O‘tmak (3330 m.) dovonigacha janubi-g‘arbga, so‘ngra esa g‘arbga yo‘nalgan. Talas Olatog‘ining ko‘p cho‘qqilari doimiy qor chegarasidan yuqorida turadi.

Talas Olatog‘ining O‘zbekistonga qaraydigan qismida (Maydontol dovoni bilan Sandalash daryosining yuqori oqimigacha bo‘lgan joylarda) gi eng baland cho‘qqi Manas cho‘qqisi (4488 m)dir. Talas Olatog‘i

asimmetrik tuzilgan bo'lib, shimol tomondagi tarmoqlari u qadar ko'p emas. Janubga tomon undan Piskom, Ugom, Qorjontog', Ko'ksuv kabi tizmalar ajralib chiqadi. Bu tizmalar bir-birlaridan Piskom, Ugom, Ko'ksuv, Chatqol kabi daryo vodiylari orqali ajralib turadi.

Bu tizmalarining eng g'arbida Qorjontog' joylashgan bo'lib, janubi-g'arbga yo'nalgan va Ugom tizmasidan Ugom daryosi orqali ajralib turadi. Tog' asimmetrik tuzilgan, shimoli-g'arbiy yonbag'ri yotiq va keng, janubi-sharqiy yonbag'ri esa tor va tik. Tizma ancha yemirilgan bo'lib, qoyali, qirrali cho'qqilar juda kam. O'rtacha balandligi 2000 m, ayrim cho'qqilari 2500–2800 m.ga yetadi. Eng baland Mingbuloq cho'qqisi 2634 m. Qorjontog' janubi-g'arbga pasayib boradi va balandligi 1768 m. bo'lgan Qoziqurt tog'iga aylanadi. Qorjontog' shimoli-sharq sari balandlasha borib, Ugom tizmasi bilan tutashadi.

Ugom tizmasi Piskom va Ugom daryolari orasida 115 km.ga cho'zilgan. U Manas cho'qqisi yaqinida Talas Olatog'i bilan tutashadi. Tog' Qorjontog'ga nisbatan baland bo'lib, yonbag'ri tik, cho'qqilari qirralidir. Uning o'rtacha balandligi 3500 m, ayrim cho'qqilari 4 km. ga yetadi, chunonchi Sayram cho'qqisi 4234 m, unda kichik muzliklar bor.

Piskom daryosining yuqorisida Talas Olatog'idan Ugom tizmasiga parallel yo'nalgan Piskom tizmasi ajralib chiqadi. Uning o'rtacha balandligi 3200 m, ayrim cho'qqilari 4300 m bo'lib, qoyali, qirralidir. Piskom tizmasining eng muhim cho'qqilari Oqtuyao'lgan – 4224 m, Opalitog' – 4216 m, Beshtor – 4299 m.

Piskom tizmasining janubi-sharqida Chatqol tizmasi joylashgan, ularni bir-birlaridan Chatqol daryosi ajratib turadi. Chatqol tog'i janubi-g'arbga qarab 250 km cho'zilgan bo'lib, Chapchama dovonidan janubi-g'arbda bo'lgan qismi O'zbekistonga qaraydi. Bu qismida Chatqol tizmasi kengayadi va pasayadi hamda undan Qumbel, Sargardon, Qizilnura, Arashon tog'lari ajralib chiqadi. Bu tog'lar Ohangaron platosini shimoldan o'rab turadi. Bu tog'lar ichida eng muhimi Qizilnura bo'lib, Qirchandi cho'qqisining balandligi 4045 m.ga yetadi. Qizilnura tog'i janubi-g'arbga davom etib, Zarkent-So'qoq tog'lariga aylanadi. Qizilnura tog'i shimolda Oqsoqota platosiga, Katta Chimyon (3277 m) va Kichik Chimyon (2100 m) tog'lariga aylanadi. Katta va Kichik Chimyon tog'lari orasida esa mashhur Chimyon soyliги joylashgan.

Ohangaron platosining sharqida Ko'kali tog'i, janubi-sharqida esa Qurama tizmasi joylashgan. Qurama tizmasi janubi-g'arbga cho'zilgan bo'lib, o'rtacha balandligi 1800–2000 m, eng baland Oqshuron tizmasi esa 3745 m.ga yetadi. Qurama tizmasining g'arbiy qismi Qoramozor tog'i deb ataladi.

Qurama tizmasining janubi-sharqida past va juda ham yemirilgan Mo'g'iltog' bo'lib, bir-biridan kengligi 35 m keladigan Mirzarabot botig'i orqali ajralib turadi. Mo'g'iltog'ning o'rtacha balandligi 1000–1200 m, eng baland yeri 1628 m. Mo'g'iltog' Sirdaryo vodiysi tomonga pasayib, Farhod-Shirin qirlariga ajralib ketadi.

Farg'ona vodiysining janubidagi Turkiston tizmasi Oloy tog' tizimiga kiradi va Qurama tizmasi, Mo'g'iltog'dan tor Xo'jand darvozasi orqali ajralib turadi.

Turkiston tizmasi mustaqil tizma sifatida Mastchoh tog' tugunida Oloydan ajralib chiqadi va kenglik bo'ylab 350 km.ga cho'ziladi. Uning o'rtacha balandligi 3600–4000 m, ba'zi joylarining (Piramidal cho'qqisi) balandligi esa 5580 m. ga teng. Turkiston tizmasi ancha baland, sharqiy qismida juda ko'p kichik muzliklar joylashgan.

Turkiston tizmasining Shahrison dovonigacha bo'lgan sharqiy qismining relyefi alp tipli bo'lib, qoyali, qirrali baland cho'qqilari ko'p. Lekin Shahrison dovonidan (3351 m) g'arbda bo'lgan qismi esa ancha past. Faqat ayrim cho'qqilarigina baland (Shovqortog' – 4033m). Bu tizma Sangzor vodiysining yuqori oqimida ikki qismga ajraladi. Sangzor vodiysining janubida joylashgan qismi Chumqortog' deb, shimoldagi qismi esa Molguzar tog'i deb yuritiladi. Molguzar tog'i esa, o'z navbatida, Ilono'tdi darvozasi orqali Nurota tog'laridan ajralib turadi.

Turkiston tizmasi asimmetrik tuzilgan bo'lib, janubiy yonbag'ri tik qoyali, shag'al, qurumlar ko'p, o'simliklar juda siyrak. Aksincha, shimoliy yonbag'ri yotiq, o'simliklar juda qalin o'sadi, ayniqsa archazorlar ko'p.

Chumqortog' Turkiston tizmasining bevosita g'arbiy davomi bo'lib, uzunligi 70 km, ba'zi cho'qqilari 3000 m.dan baland. Chumqortog' Qushtepa dovoni yaqinida janubi-g'arbga burilib pasayadi va Oqtepa daryo vodiysi orqali Qaroqchitog'dan ajraladi: janubiy qismi Qizilqanor tog'i deyilib (o'rtacha balandligi 100 m), butunlay Tojikistonga qaraydi; ikkinchi – shimoliy qismi esa Lattaband tog'i deyiladi va balandligi 2200 m. ga yetadi.

Chumqortog' g'arbda Mo'g'il qishlog'i yaqinida tugab, so'ngra tepaliklarga aylanib ketadi va balandligi 700–800 m.ga tushib qoladi. Bu tepaliklarning shimoli-g'arbida esa G'ubduntog' bo'lib, balandligi 1666 m. G'ubduntog' g'arbida pasayadi va Oqtepa daryo vodiysi orqali Qaroqchitog'dan ajraladi, Qaroqchitog'ning eng baland nuqtasi 1200 m. ga yetadi va u g'arbdagi Tursundaryo vodiysi orqali Oqtog'dan ajraladi. Bu tog'ning o'rtacha balandligi 1000–1200 m, eng baland joyi Taxku cho'qqisi bo'lib, mutlaq balandligi 2005 m. Oqtog', o'z navbatida, janubi-g'arbga davom etib, Qoratog'ga aylanib ketadi.

Nurota tizmasi 200 km uzunlikka ega bo'lib, o'rtacha balandligi 1500 m, eng baland Hayot (Zargar) cho'qqisi 2169 m. Tog' asimmetrik tuzilgan: janubiy yonbag'ri yotiq bo'lib, Nurota botig'iga qo'shilib ketadi, shimoliy yonbag'ri esa tik va tor bo'lib, Mirzacho'lga tutashadi. Nurota tog'i, o'z navbatida, janubda joylashgan G'ubduntog', Qaroqchitog', Oqtog'dan Quytosh-Nurota botig'i orqali ajralib turadi.

Turkiston, Nurota-Oqtosh tizmalari janubidagi Zarafshon vodiysi orqali Zarafshon tizmasidan ajralib turadi. Zarafshon tizmasining g'arbiy qismi hisoblangan Chaqolikalon, Qoratepa, Zirabuloq va Ziyovuddin tog'lari O'zbekiston hududiga kiradi.

Zarafshon tizmasi sharqda Mastchoh tog' tugunidan g'arbga qarab Turkiston tizmasiga parallel holda 350 km masofaga cho'zilgan. Uning sharqiy qismi baland (Chimtarg'a cho'qqisi 5494 m).

Zarafshon tizmasining Mag'iyondaryo vodiysidan g'arbda bo'lgan qismi Chaqolikalon tog'i nomi bilan yuritiladi (eng baland Zebon cho'qqisi 2336 m). Chaqolikalon tog'i Taxtaqoracha (1630 m) dovonida tugaydi, so'ngra g'arbga qarab Qoratepa tog'i davom etadi (eng baland Kamqo'ton cho'qqisi 2195 m). Qoratepa tog'i g'arbga davom etib, pasayadi va bu qismi Zirabuloq tog'i deb ataladi. Zirabuloq tog'i 100 km. ga (eng baland Zindontog' cho'qqisi 1116 m) cho'zilgan. Zirabuloq tog'i g'arbda Qarnop yo'lagi orqali Ziyovuddin tog'idan ajralib turadi. Ziyovuddin tog'i juda past va kuchli yemirilgan (eng baland Dartko'l cho'qqisi 914 m).

Zarafshon tizmasi janubida Hisor tizmasi joylashib, u janubi-g'arbga qarab kengayadi va juda ko'p tarmoqlarga ajralgan hamda Qashqadaryo, Surxondaryoning irmoqlari orqali parchalanib, chuqur, tor vodiylar hosil qilgan. Hisor tog'i parchalanganligi, chuqur va tor vodiylar mavjudligi jihatidan G'arbiy Pomir tog'laridan qolishmaydi.

Hisor tizmasining janubi-g'arbiy qismi O'zbekiston hududida. Bu qismida tog'ning balandligi esa 4000 m bo'lib, ayrim cho'qqilarining balandligi 4000 m. dan oshadi. (Hazorxon – 4480 m, Hoji – Pirrayax – 4424 m). To'palon daryosining yuqori oqimida joylashgan Hazrati Sulton cho'qqisining balandligi esa 4648 m, u O'zbekistonning eng baland nuqtasi hisoblanadi.

Hisor tizmasidagi Hazrat Sulton massividan Chaqchar, Boysun, Osmontarash, Beshnov va boshqa tog'lar ajralib chiqadi. Bular ichida eng balandi Chaqchar tog'i hisoblanib, uning Xuroson cho'qqisi 3744 m. Chaqchar tog'i janubga davom etib, undan janubi-g'arbga Osmontarash (3700 m) tog'i ajralib chiqadi.

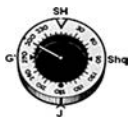
Osmontarash tog'ining janubidagi Beshnov tog'i Tanxozdaryo vodiysi orqali ajraladi. Chaqchar tog'ining sharqida unga parallel holda Boysuntog' joylashgan. Bu tog' ancha uzun bo'lib, shimoli-sharqi Qo'shtang (3723 m), o'rta qismi Ketmonchopti (3168 m) va janubi esa Suvsiztog' deb yuritiladi. Boysun tog'i janubga davom etadi va Ko'hitang tog'iga ulanadi. Ko'hitang tog'ining eng baland nuqtasi 3137 m. Bu yerda ohaktosh ko'p bo'lganligidan karst jarayoni rivojlangan, uzunligi 4 km keladigan g'orlar ham bor.

Boysuntog'ning sharqida unga parallel holda Surxontog' joylashgan, u qisqa, lekin ancha baland (3722 m) tizmadir. Bu tog'ning janubida shimoli-sharqdan janubi-g'arbga yo'nalgan past (900–1100 m) Kelif – Sherobod tog'lari joylashgan.

O'zbekiston tog'larining xususiyatlari va holati tog' turizmining barcha turlarini rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Masalan, O'zbekistonning barcha tog'larida *tog'-piyoda* (trekking) yurishlarini; Chatqol, Piskom, Ugom, Qurama (Toshkent, Namangan), Turkiston (Jizzax), Zarafshon (Samarqand, Qashqadaryo), Hisor (Surxondaryo, Qashqadaryo) tog'larida tog' *chang'i* va *rafting* (tog'lardagi soy va daryolarda o'tkaziladigan) turizmini; Zarafshon (Samarqand, Qashqadaryo), Nurota (Jizzax, Navoiy), Hisor (Surxondaryo, Qashqadaryo), Chatqol (Toshkent, Namangan) tog'larida yerosti (g'orlar, «Yosh speleologlar») turizmini tashkil etish va rivojlantirish mumkin.



1. O'zbekistonning eng baland cho'qqisi necha metr va u qanday nomlanadi?
2. Chatqol, Piskom, Ugom, Qorjontog', Qurama va Mo'g'iltog' tog'lari qaysi tog' tizimiga kiradi?
3. Turkiston tizmasi Sangzor vodiysining yuqori oqimidan boshlab qanday qismlarga ajraladi?
4. Zarafshon tizmasining g'arbiy qismi hisoblangan qaysi tog'lar O'zbekiston hududida joylashgan?



1. G'arbiy Tyashan tog'larini ta'riflab bering.
2. Turkiston tizmasi haqida gapirib bering.
3. Zarafshon tizmasining O'zbekistonga tegishli tog'lariga tavsif bering.

15-§. Tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar hamda ularning oqibatlari

Bugungi kun ilm-fani, texnika va texnologiyasining taraqqiy etib borishi, ishlab chiqarish kuchlarining tobora ortib borishi, insonlarning tabiatdan foydalanishidagi nooqilona harakati va ta'siri natijasida tog' va tog'oldi hududlarining geoekologik sharoiti tang holatga kelib qolmoqda. Jumladan, xo'jalik yuritish ta'siri (qayta ishlash, tayyor mahsulot ishlab chiqarish, ekin ekish, transport to'rini shakllantirish, rekreatsiya zonalarining barpo etilishi va h.k.) natijasida tog' muhiti ifloslanmoqda, favqulodda va xavfli tabiiy-geografik jarayonlar avj olmoqda, tog' va tog'oldi landshaftlarining ekologik muvozanati buzilmoqda. Ayniqsa, *sel, surilma, yemirilish, toshlarning qulashi, karst, suffoziya, o'pirilish* va boshqa hodisalar tez-tez vujudga kelmoqda.

Sayohatchilarning tabiiy-geografik hodisa va jarayonlarni o'rganishi, ularning vujudga kelishini oldindan bilishi, bu hodisa va jarayonlar yuz berganda oqilona harakatlanishi muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir sayyoh tabiiy-geografik hodisa va jarayonlarni o'rganishi lozim. Tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar geografik qobiqda sodir bo'layotgan barcha jarayonlar, ya'ni modda va energiya o'zgarishlari, tabiiy-geografik komplekslarning kelib chiqishi va rivojlanishi Yer qobig'i va yuzasida kechayotgan endogen va ekzogen kuchlar bilan bevosita yoki bilvosita bog'langan va ularning ta'sirida kelib chiqadi. Yer yuzasida sodir bo'layotgan tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar, asosan, ekzogen (tashqi) kuchlar bilan bog'liq. Ammo mazkur hodisa va jarayonlarning kelib chiqishi, tarqalishi va rivojlanishida Yerning ichki qismida ro'y berayotgan endogen (ichki) kuchlarning roli ham nihoyatda kattadir.

Shuni unutmaslik kerakki, endogen va ekzogen kuchlar doimo birgalikda va bir-biriga qarama-qarshi harakat qiladi. Turli tabiiy-geografik hodisa va jarayonlarning kelib chiqishi va rivojlanishida endogen va ekzogen kuchlar bilan bir qatorda inson faoliyatining roli kattadir.

Yer yuzasida tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar juda keng tarqalgan. O'zbekiston hududida esa endogen va ekzogen kuchlar hamda insonning xo'jalik faoliyati ta'sirida tabiiy-geografik hodisa va jarayonlarning quyidagi guruhleri va turlari tarqalgan, ular har xil doira va tezlikda rivojlanmoqda:

1) denudatsion kuchlar bilan bog'liq jarayonlar (fizikaviy nurash, kimyoviy nurash, biologik nurash);

2) gravitatsion kuchlar faoliyati bilan bog‘liq jarayonlar (qor ko‘chkilari jarayonlari, surilma jarayonlari, qulash jarayonlari, sig‘alon va sochilma jarayonlar);

3) yerusti oqar suvlari faoliyati bilan bog‘liq jarayonlar (erozion-akkumulativ jarayonlar, sel jarayonlari);

4) yerusti va yerosti suvlari harakati bilan bog‘liq jarayonlar (karst jarayonlari, suffozion jarayonlar, cho‘kish jarayonlari, botqoqlanish jarayonlari);

5) shamollar harakati bilan bog‘liq jarayonlar (deflyatsion jarayonlar, eol-akkumulativ jarayonlar);

6) ko‘l, suv omborlari to‘lqinlari bilan bog‘liq jarayonlar (abratsion jarayonlar, abrazion-akkumulativ jarayonlar);

7) insonning xo‘jalik faoliyati bilan bog‘liq jarayonlar (tog‘ sanoati, irrigatsion ishlar hamda yerlardan qishloq xo‘jaligida foydalanish bilan bog‘liq jarayonlar). Shu o‘rinda sayohatchilarga qiyinchilik tug‘diradigan, sayohat vaqtida favqulodda noxush hodisani, noqulay va murakkab sharoitlarni keltirib chiqaradigan gravitatsion kuchlar faoliyati, yerusti oqar suvlari, yerusti va yerosti suvlari harakati, shuningdek, denudatsion kuchlar bilan bog‘liq jarayonlar haqida ham to‘xtalib o‘tish joiz. Chunki bu tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar sayohat vaqtida ba‘zi noxush voqealarni, keltirib chiqarishi, ya‘ni, marshrut yo‘nalishini o‘zgartirib yuborishi, sayohatchilarga tan jarohati yetkazishi, bir joyda ko‘p kunlab qolib ketishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ham har bir sayyoh bu hodisa va jarayonlarning kelib chiqishi sabablarini, rivojlanish holatlarini bilishi shart.

Sel – tog‘lar, ya‘ni tog‘ vodiylari, soylar va jarlardan qisqa vaqt ichida juda katta tezlik bilan oqib tushuvchi loyqa, tosh aralash suv oqimi. Sel termini arabcha «tez oquvchi suv» degan ma‘noni anglatadi. Sel oqimlari to‘satdan kelib chiqib, katta vayronagarchiliklarga sabab bo‘ladi. Shuning uchun ular ba‘zi xalqlarda «qora ajdarho» yoki «qora o‘lim» deb nom olgan.

Sel jarayonlari surilmalar, qor ko‘chkilari, qulashlar kabi tabiiy-geografik jarayonlarning juda faol turiga kiradi va qisqa vaqt ichida tog‘ daryo halqalaridagi vodiylarni va o‘zanlarini o‘zgartirib yuboradi, daryolarning yuqori qismidan quyi qismiga katta hajmda cho‘kindi yotqiziqlarini oqizib keladi, qisqa fursatda vodiylar chuqur kanyonlarga, jarlarga aylantiradi.

Sel hodisalari 3 qismga: shakllanish o‘chog‘i, harakat qilish zonasi va sel yotqiziqlari to‘planadigan joyga bo‘linadi. Inson va xalq xo‘jaligi obyektlari uchun eng xatarli qismlari – bu harakat qilish va yotqiziqlar to‘planadigan qismlari (zonalari) hisoblanadi.

Sel hodisasi qattiq jala quyishi, tog'lardagi qor va muzliklarning juda tez sur'atlarda erishi, yonbag'irlarning qiyaligi va unda nuroq jinslarning ko'p yig'ilib qolishi natijasida vujudga keladi. Odatda, sel qurg'oqchil iqlimli, o'simliklar kam o'sadigan yonbag'irlarda kuchli bo'ladi.

Bu jarayon iqtisodiyotga katta zarar keltiradi. Ular gidrotexnik inshootlar, ko'priklar, yo'llar, ekin maydonlari, qishloq va shaharlarni vayron qiladi, ba'zi joylarni gil, qum, tosh qatlamlari bilan ko'mib tashlaydi.

Selni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar quyidagilar:

1. Sellar tog', tog'oldi hududlarida qor va yomg'ir suvlaridan to'yinadigan va oqib o'tuvchi ma'lum nishabga ega daryolar va soylarda hosil bo'ladi. Nishablik 3–8° dan kam bo'lmagan hududlarda sellarning kelib chiqish xavfi mavjud.

2. Sellarning kelib chiqishiga baland tog'larda joylashgan, qadimgi va hozirgi zamon muzliklarining harakati oqibatida hosil bo'lgan morena ko'llari to'g'onlarining buzilib ketishi sabab bo'ladi.

3. Hududning nurash jarayonlariga chidamsiz tog' jinslaridan tashkil topganligi va daryo vodiylarida turli tarkibdagi va katta-kichiklikdagi tog' jinslari parchalari yetarli miqdorda to'planganligi ham joylarda oqimning kuchayib, selga aylanishiga sharoit tug'diradi.

4. Yog'in-sochin miqdori ko'p bo'ladi.

Olimlar sel oqimlarini suv bilan ta'minlanishiga qarab 3 ta turga bo'ladilar:

- 1) Jala (sharros yomg'ir) yog'ishidan hosil bo'luvchi sellar.

- 2) Qor va muzlarning tez erishidan kelib chiquvchi sellar.

- 3) Ko'l (suv omborlari) to'g'onlarining buzilib ketishidan hosil bo'lgan sellar.

Sel jarayonlari Yer yuzasidagi hamma tog'li hududlar (Alp, Karpat, And, Kordilyera, Kavkaz, O'rta Osiyo, Sibir va boshqalar)da sodir bo'lib turadi. O'zbekistonning Toshkent viloyati, Farg'ona vodiysi, Qashqadaryo, Surxondaryo viloyatlari hududida joylashgan tog'larda bu holat ko'p kuzatiladi.

Sel jarayonini bartaraf qilish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur:

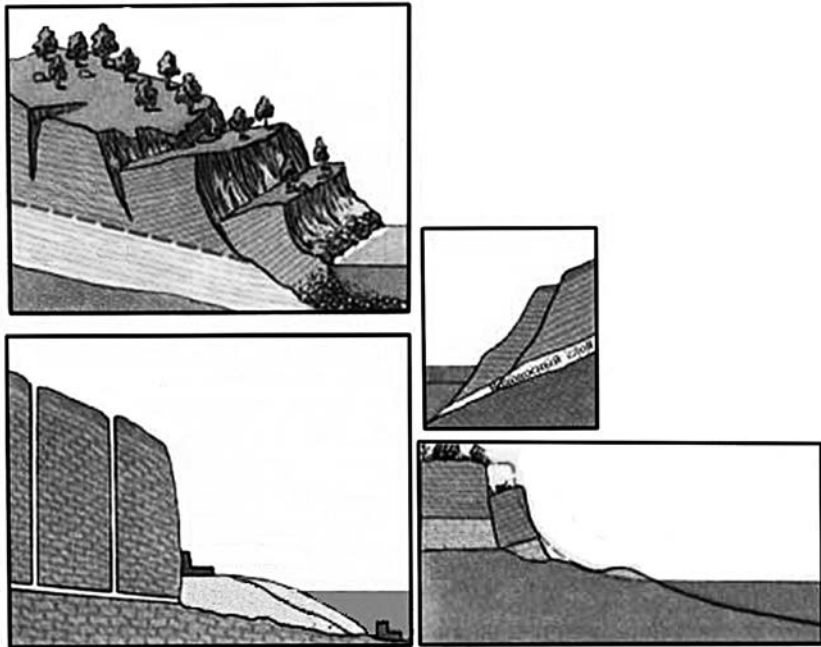
1. Agromelioratsiya tadbirlari, ya'ni seldor havzalarda o'simliklar zichligini saqlash, o'rmon, to'qay kabi to'siqlarni asrash, yaylovlarda ortiqcha chorva mollarini boqishga yo'l qo'ymaslik.

2. Fitomelioratsiya va agrotexnika tadbirlari – seldor havza, vodiy va o'zanlarda yangi o'rmonlarni tashkil qilish, o'tloqlar zichligini oshirish,

ularni sel oqimi kuchiga bardoshli o'simlik turlari bilan boyitish, yonbag'irliklarni terrasalashtirish.

3. Biroq bu ikki tadbir sel xavfini butunlay bartaraf etmaydi, faqat sel oqimi kuchini susaytiradi, xolos. Shuning uchun sel ofatiga qarshi kurashishda injenerlik gidrotexnika inshootlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bularga sel oqimini kuchsizlantirish maqsadida uni turli tomonga bo'lib yuboruvchi yo'laklar, ariqlar, kanallar bunyod qilish, sel vodiylarida sel oqimlarini to'xtatib qoluvchi to'g'onlar qurish, qirg'oqlarni yemirilishdan saqlovchi temir-beton qalqonlar o'rnatish va boshqalar kiradi.

Surilma – tog' jinslari (tuproq, tosh, shag'al va h.k.)ning og'irlik kuchi ta'sirida tog' yonbag'ri bo'ylab pastga tomon harakati, oqimi. Surilmalarning kelib chiqishi shu jarayon sodir bo'layotgan joyning (yonbag'irlarning) nishab (qiya)ligiga, suriladigan tog' jinslarining qalinligi va suv o'tkazadigan tog' jinslari suv o'tkazmaydigan tog' jinslari ustida joylashishiga, surilmalar sodir bo'ladigan hududlarga tushadigan mavsumiy va yillik yog'ingarchilik miqdorining ko'p bo'lishiga, surilma kelib chiqadigan joyning tektonik yoriqlar bilan kesilganligiga va ular orqali yerosti suvlarining ko'tarilishiga, surilma bo'ladigan daryodagi inshootlar suv miqdoriga (yonbag'irlar pastki qismini chuqur o'yishiga),



3-rasm. Surilma jarayoni.

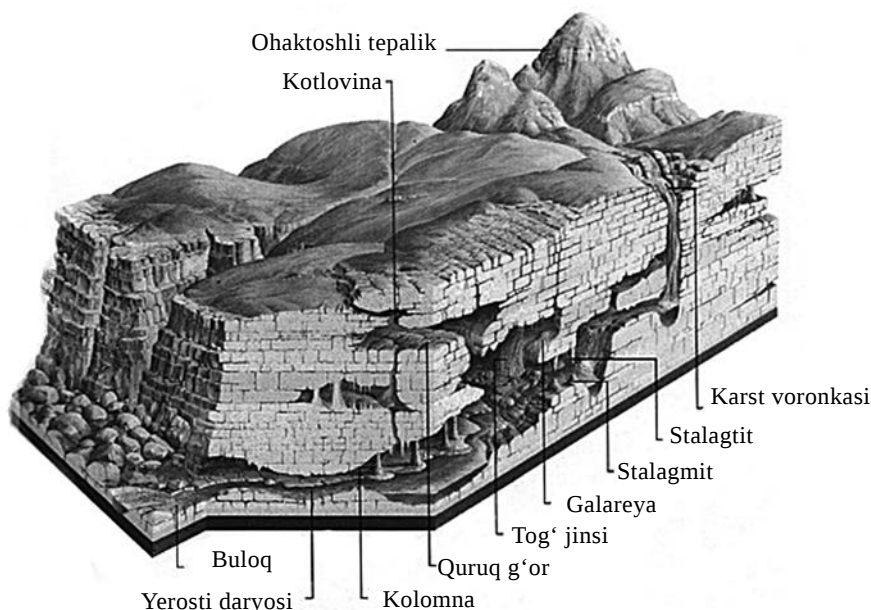
suriladigan tog' jinslarining tarkibiga, zilzilalar bo'lishiga, shuningdek, yangi trassalar va inshootlar qurilishiga aloqador portlatish ishlari olib borilishiga va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ko'pincha bu jarayonlar oqibatida surilib tushgan tog' jinslari massasining tuzilishi buzilmaydi. Shuning uchun surilmalar ustida o'sib turgan daraxtlar saqlanib qoladi, faqat ular egilib qolishi mumkin, shuning uchun bunday daraxtzorlar «mast o'rmonlar» deb ataladi.

Surilmalar tog'li hududlar iqtisodiyotiga katta zarar keltiradi. Ular asosan, tog' daryolari, ko'llari, soylari qirg'oqlarida vujudga keladi. Surilmalar, asosan, yilning bahor faslida ko'p bo'ladi.

Karst – suvda tez va yaxshi eriydigan tog' jinslari (tuz, ohaktosh, gips, bo'r, dolomit)ni yerosti suvlari eritib olib ketishi natijasida ro'y beradigan tabiiy-geografik jarayon. Natijada tog' jinslari orasida bo'shliqlar – g'orlar, yo'laklar hosil bo'ladi. Buning samarasi o'laroq yerosti g'orlari, yo'lak va ungurlari o'pirilib tushadi hamda yer yuzasida voronkasimon, konussimon chuqurliklar, yoriqlar, o'pirilmalar vujudga keladi.

Karst so'zi Adratik dengizining shimoliy qismidagi Karst platosi nomidan olingan bo'lib, «tosh», «qoya» degan ma'noni anglatadi. Jarayonning bunday deb atalishiga sabab, ana shu hududda karst jarayonlari keng tarqalgan va dastlab shu yerda o'rganilgan.



4-rasm. Karst jarayoni.

Karst jarayonlarining boshqa tabiiy-geografik jarayonlardan farqi shundan iboratki, ularning faqatgina salbiy jihatlari (turli inshootlarni barpo etish va ulardan foydalanish) bo'lmay, ijobiy tomonlari ham bor. Shuning uchun karst jarayonlari bilan geologlar, gidrologlar, injener-geologlar, geomorfologlar, tabiiy geograflar, arxeologlar, paleozoologlar va san'atshunoslar shug'ullanadi. Karst jarayonlari sodir bo'lishida hosil bo'lgan yerosti relyef shakllaridan speleoturizmni rivojlantirish maqsadida keng foydalaniladi.

Karst jarayonlari eruvchan tog' jinslari (karbonat, galogen) ga tabiiy suvlarning ta'siri natijasida kelib chiqadi va rivojlanadi. Demak, karst jarayonlari faqat eruvchan (karstlanuvchi) tog' jinslarida tarqalgan. Bunday eruvchan tog' jinslari O'zbekistonning 25% ini egallaydi. Yuqorida nomlari atalgan karstlanuvchi tog' jinslari turli tezlikda eriydi va buning natijasida karst jarayonlari ham har xil tezlikda rivojlanadi.

Karst jarayonlari sodir bo'lishi natijasida yer yuzasi va ostida ko'plab o'ziga xos relyef shakllari kelib chiqadi. Bular quyidagilar:

1. Yerusti karst relyef shakllari. Bularga karstlar, ponorlar, karst voronkalari, botiqlari, polyalar, karst tunnellari va ko'priklari, karst qoldiqlari.

2. Yerosti karst relyef shakllari. Bularga karst quduqlari, shaxtalari, dorlari va «ko'r» g'orlar (yer yuzasida kirish qismi bo'lmagan yerosti bo'shliqlari).

3. Chuqur karst. Yer yuzasidan turli chuqurliklarda burg'ular va geofizik usullar yordamida ochilgan turli katta-kichiklikdagi va shakldagi yerosti bo'shliqlari.

4. Ko'milgan karst. O'tgan geologik davrlarda hosil bo'lgan va keyingi yosh tog' jinslari bilan to'lib qolgan, tog' geologik ishlari yordamida aniqlangan yerusti va osti bo'shliqlari.

Karst va o'pirilish hodisalari Osiyo qit'asining Kavkaz, Kopetdog', Qrim, Ural, Nurota, Zarafshon, Hisor, Chatqol tog'lari va Ustyurt platosida ko'p uchraydi.

Suffoziya – (lotincha «suffosio» – tagidan qazish, o'yib kirmoq) suvli qatlamlardagi uvoq tog' jinslari mayda mineral zarralarining undan sizib o'tayotgan suv bilan pastga olib ketilishi va buning natijasida tog' jins (tuproq, tosh)larining o'tirib qolishini anglatadi. Suffoziya jarayonlari o'z xususiyatlari, hosil qilgan relyef shakllari bilan karst jarayonlariga juda o'xshaydi. Shuning uchun ularni taniqli olim, geografiya fanlari doktori, professor M.Mamatqulov «klastokarst», «pseudokarst», «gil karsti», «less karsti», «karst-suffozion» kabi terminlar bilan ataydi.

Biroq suffoziya jarayonlari rivojlanayotgan tog' jinslari kelib chiqishi bilan karst jarayonlaridan farq qiladi. Geograf olim M.Mamatqulov, karst karbonat va galogen tog' jinslari uchun xos jarayon bo'lsa, suffozion jarayonlar esa lyosslar, gillar, konglomerat qatlamlarda kelib chiqib rivojlanadi, deb yozadi.

Tog' qulashi – tik, nishablik katta bo'lgan tog' yonbag'irlarida va jarlik yonbag'irlarida katta massadagi jinslarning tog'dan uzilib, qulab tushishi. Bunga yerning ichki va tashqi kuchlari bilan birga, ayrim tabiiy-geografik hodisalar ham sababchi bo'ladi. Tog' qulashining surilma yoki suffoziya hodisalaridan farqli tomoni shuki, katta massadagi jinslar yonbag'irdan mutlaqo uzilib, pastga qulab tushadi.

Surilma jarayonlari ko'pincha har xil tarkibga ega tog' jinslarida sodir bo'lsa, qulash jarayonlari, asosan, qattiq tog' jinslaridan tashkil topgan yerlarda yuz beradi. Bundan tashqari, surilmalar tekis yuza ustida harakatga kelsa, qulash jarayonida harakatga keluvchi tog' jinslari massasi o'zining tabiiy yotish holatini o'zgartirmagan holda ag'darilib tushadi.

Qulash ko'pincha bahor faslida yuz beradi. Bunga sabab kuz va qish fasllarida tog' jinslaridagi mavjud yoriqlarga yomg'ir, erigan qor suvlari kiradi va havo harorati pasayishi bilan yoriqlarga kirgan suv yaxlab, muzga aylangan suvning hajmi kengayadi va tog' jinslarini, pona qoqib yorgandek, asta-sekin yora boshlaydi. Tog' jinslari yoriqlarida suvning muzga aylanish jarayonida yon tomonlarga juda katta kuch bilan ta'sir qiladigan bosim hosil bo'ladi. Yaxlab muzga aylangan suv qatralari yorilgan tog' jinsi bo'laklarini qish faslida mahkam ushlab turadi va bahor faslida havo haroratining ko'tarilishi tog' jinsi yoriqlaridagi muzni erita boshlaydi, bu esa, o'z navbatida, yorilgan, bo'lingan, darz ketgan tog' jinsi bo'laklarining harakatlanishiga olib keladi.

Qulash jarayonlarining vujudga kelishida zilzilalarning roli ham kattadir. Zilzila silkinishlaridan darz ketgan tog' jinslari pastga qulab tushadi.

Qulash jarayonlari oqibatida vujudga kelgan tog' jinsi massalari otirma va ag'darilma turlarga bo'linadi.

Qulash jarayonlari sun'iy yo'l bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Bunday qulash jarayonlari shaharlar va aholi yashaydigan hududlarni sel jarayonlaridan himoya qilish uchun amalga oshiriladi yoki daryo vodiylarida to'g'onlar barpo etiladi. Bunday to'g'onlardan biri Iliorti tizmasidan boshlanuvchi Kichik Olmaota daryosida, dengiz sathidan 1800



5-rasm. Qor ko'chkisi.

m balandlikda, barpo etilgan bo'lib (Olmaota shahrining janubida, u Medeu to'g'oni deb ataladi).

Qor ko'chkisi – tog'lar yonbag'ining yuqori qismida yig'ilib qolgan qorning shiddat bilan pastga otilib tushishi. Qor ko'chkisiga tog' yonbag'ida qorning ko'p miqdorda yig'ilib qolishi, yonbag'irdagi

qorning qaytadan kristallashishi, harorat ta'sirida zichlashishi oqibatida qor qoplamasi ichida bo'sh qatlamning yuzaga kelishi sabab bo'ladi. Ko'chkilar inson va iqtisodiyot uchun juda xavfli jarayon hisoblanadi. Ko'chkilar tog'li rayonlarda elektr toki simlarining uzilishiga, telefon va telegraf aloqalarining ishdan chiqishiga, aholi manzillari (qishloq, ovul, shahar)ni, turli ijtimoiy va ishlab chiqarish obyektlarini qor bosib qolishiga, transport yo'llarining to'silib qolishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, sayohatchilar guruhining oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarini to'laqonli bajarishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, hatto sayohatchilarning jarohatlanishiga, murakkab va noqulay sharoitlarda qolib ketishiga va sayohat marshruti yo'nalishining o'zgarishiga sababchi bo'lishi mumkin.

Qor ko'chkilarining sodir bo'lishiga bir qancha tabiiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Bular quyidagilar:

1. *Yonbag'irlarning nishabligi.* Qor ko'chkilarining harakatga kelishi uchun yonbag'irlar tikligi 15–60° li nishablikka ega bo'lishi juda qulaydir. Yonbag'ir qancha tik bo'lsa, qor ko'chkisi shuncha kuchli, katta va tezkor bo'ladi.

2. *Havo harorati va namligi.* Qor ko'chkilarining kelib chiqishi va rivojlanishida havo harorati va namlik darajasi ham katta ahamiyat kasb etadi.

3. *Qor qoplamining ichki harorati.* Qor qoplami issiqlikni yaxshi saqlash xususiyatiga ega bo'lganligi uchun uning ichkari qismida harorat qor yuzasidagi haroratga nisbatan 10°C yuqori va undan ziyod bo'lishi mumkin. Shuning uchun qorning harorati balandroq qoplami chuqurroqda, harorati pastroq qoplami esa ustki qismida joylashadi. Buning natijasida harorat balandroq qoplamdan harorat pastroq qoplamiga bug'lar ko'tarila boshlaydi va qor qoplamining zichlashishiga olib keladi. Natijada qor qoplamining pastki qismi yumshaydi va qor yonbag'irliklardan pastga tomon harakat qila boshlaydi.

4. *Iliq havo va qor qoplaminin g erishi.* Qish faslida bo‘lib turadigan iliq ob-havo va bahordagi havo haroratining ko‘tarilishi sababli qorning erishi qor qoplaminin g ichki qismida suv filtratsiyasi sodir bo‘lishiga olib keladi, bu esa qor qoplaminin g namlikni to‘plashiga sababchi bo‘ladi. Suvga to‘yingan (ho‘l) qor quruq qorga nisbatan og‘ir bo‘ladi. Qor qoplaminin g ostki qismida (tog‘ jinslari bilan chegarasida) suv qoplami kelib chiqadi, bu qoplam qor qoplaminin g pastga tomon harakat qilishiga qulay sharoit yaratadi.

5. *Yonbag‘irlardagi o‘rmon va butazorlarning yo‘q qilinishi* qor ko‘chkilari ro‘y berishiga olib keladi. Shuning uchun ham qor ko‘chkilari tez-tez bo‘lib turadigan Shveysariyada XIV asrdayoq qor ko‘chkilari bo‘lishi mumkin hududlarda o‘rmonlarni kesishni taqiqlash haqida maxsus qonun qabul qilingan. Bunday sa‘y-harakatlar O‘zbekistonning Kamchiq dovonida ham amalga oshirilgan. Jumladan, dovonning tik yonbag‘irli qismlarida sun‘iy ihotalar o‘rnatilgan. Bu ihotalar qorning pastga tomon ko‘chishiga to‘sqinlik qiladi.

Qor ko‘chkisi Tyanshan, Kavkaz, Pomir, Oloy, Alp va Kordilyera tog‘ tizmalarida, O‘zbekistonning Ugom, Piskom, Ko‘ksuv, Chatqol, Chimyon, Zomin tog‘lari hamda Kamchiq dovonida ko‘p ro‘y beradi.

Qor ko‘chkilari sodir bo‘ladigan hududlarda nazorat xizmatini tashkil qilish, katta hajmda qor massalari to‘plansa, ma‘lum vositalar yordamida sun‘iy yo‘l bilan pastga tushirib yuborish, maxsus temir-beton to‘siqlar o‘rnatish, tunnellar qazish, yonbag‘irlarda o‘rmonzorlar tashkil qilish yo‘li bilan qor ko‘chkilarining oldini olish yoki xavfini kamaytirish mumkin.

Toshlarning qulashi – aksariyat hollarda sayyohlarning noto‘g‘ri harakati, ularning tog‘ yon bag‘irlariga bo‘lgan noto‘g‘ri ta‘siri ostida qattiq tog‘ jinslarining qulashi vujudga keladi. Bu jarayon yerning ichki va tashqi kuchlari ta‘sirida ham yuzaga keladi.

Tog‘larda vujudga keladigan bunday tabiiy-geografik hodisa va jarayonlarni bilish tog‘ sayyohlari uchun o‘ta muhimdir. Chunki ular mazkur jarayonlarning vujudga kelishi va rivojlanishiga qarab harakat qiladilar va xavfsizlik choralarini ko‘radilar. Sayyohlarning ongida tog‘larda bo‘ladigan hodisa va jarayonlar haqida bilim, ko‘nikma

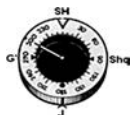


6-rasm. Tosh qulashi.

shakllanishi bilan birga, ular bunday jarayonlarni, voqea va hodisalarni o'rganadilar, tadqiq etadilar.



1. Tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar nimalarning ta'sirida kelib chiqadi?
2. Endogen va ekzogen kuchlar deb nimaga aytiladi?
3. O'zbekiston hududida tabiiy-geografik hodisa va jarayonlarning qaysi guruhlari va turlari tarqalgan?
4. Surilma deb nimaga aytiladi?



1. Denudatsion kuchlar bilan bog'liq jarayonlarga misollar keltiring.
2. O'lkadagi gravitatsion kuchlar faoliyati bilan bog'liq jarayonlarni tavsiflab bering.
3. Karst jarayoniga ta'rif bering.
4. O'lkangizda mavjud tabiiy-geografik jarayonlarni tavsiflab bering.

16-§. O'zbekistonning sport-sayyohlik va rekreatsion imkoniyatlari

Zaminimiz qa'rida yashiringan noyob qazilma boyliklar-u betakror tabiat, tarixiy, arxeologik va tabiiy yodgorliklar, ulkan geografik imkoniyatlar haqida shunchaki g'ururlanib gapirish kam. Yurtboshimiz I.A. Karimov O'zbekistonning geografik imkoniyatlari haqida fikr yuritib, «Markaziy Osiyoda jo'g'rofiy-siyosiy jihatdan markaziy o'rin tutgan O'zbekiston kuchlar tengligi va muvozanatini ta'minlash, strategik muhim bo'lgan ushbu mintaqada hamkorlikka mustahkam zamin yaratish jarayonida sezilarli rol o'ynash uchun hamma imkoniyatlarga ega», – deb yozadi. O'zbekistonning bu keng imkoniyat va sharoiti milliy iqtisodiyotning barcha tarmoqlarini jadal sur'atlar bilan rivojlantirishga to'laqonli ravishda asos bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekistonning tabiiy-geografik sharoiti va imkoniyati yurtimizda turizmni rivojlantirishda juda katta ahamiyatga ega. Yuqoridagi mavzularda aytib o'tganimizdek, o'lkamizning tog'lari va tekislik hududlari turizmning barcha turlarini rivojlantirish salohiyati va imkoniyatiga ega. Bugungi kunda O'zbekistonning barcha joylarida veloturizm, mototurizm, avtoturizmni va piyoda turizmini, Andijon, Jizzax, Navoiy, Namangan, Samarqand, Surxondaryo, Toshkent hamda Farg'ona, Qashqadaryo viloyatlarida tog' turizmini rivojlantirishning tabiiy-geografik imkoniyatlari yetarli.

O'ziga xos joziba va tarorlanmas manzaralarga boy bo'lgan speleoturizmni ham rivojlantirish istiqbollari katta. Jumladan,

Qoraqalpog‘iston Respublikasi hududida joylashgan Ustyurt platosida 70 dan ortiq, Markaziy Qizilqum cho‘lidagi qoldiq tog‘larda va Nurota tizmasida 100 ga yaqin, G‘arbiy Tyanshan tog‘ tizmasining Pskom, Ugom, Chatqol va Qurama tog‘larida 400 dan ortiq g‘or va yerosti bo‘shliqlari mavjudligi aniqlangan. Shuningdek, Zarafshon tog‘larining O‘zbekiston hududidagi qismi hisoblangan Chaqilkalon, Qoratepa va Ziyovuddin-Zirabuloq tog‘larida hamda Hisor tizmasining O‘zbekistonga tegishli tog‘larida ham g‘or va yerosti bo‘shliqlari ko‘p. Bu esa, o‘z o‘rnida, speleoturizmni rivojlantirishda tabiiy va iqtisodiy imkoniyatlar mavjudligidan dalolatdir.

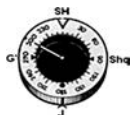
Chang‘i turizmini vatanimizning Namangan, Samarqand, Surxondaryo, Toshkent, Farg‘ona va Qashqadaryo viloyatlaridagi tog‘li o‘lkalarda tashkil etish va o‘tkazish imkoniyati mavjud bo‘lib, bunday sayohatlarga 10 yoshdan boshlab ishtirok etish mumkin. Har yili qish faslida Toshkent viloyatining Chimyon tog‘i hududlarida chang‘i turizmi bo‘yicha qishki turiadalar o‘tkazilib kelinadi.

Alpinizmni Jizzax, Navoiy, Namangan, Samarqand, Surxondaryo, Toshkent, Farg‘ona va Qashqadaryo viloyatlarida rivojlantirish uchun hamma tabiiy imkoniyatlar yetarli. Bu viloyatlar hududidagi tog‘ va tog‘oldi rayonlar alpinizm bilan shug‘ullanish imkoniyatini beradi. Mustaqillikka erishilgandan buyon har yili bahor va kuz faslida an‘anaviy tarzda Toshkent viloyatining Bo‘stonliq tumanida o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida alpiniada o‘tkazilib kelinadi.

Rafting turizmini ham Namangan, Toshkent, Samarqand, Surxondaryo va Qashqadaryo viloyatlarining tez oquvchi daryo va yirik soylarida tashkil etish imkoniyati mavjud.



1. O‘zbekistonning tabiiy sharoiti turizmning qaysi turlarini rivojlantirish imkonini beradi?
2. O‘zbekistonning qaysi hududlarida veloturizmni tashkil etish va rivojlantirish mumkin?
3. O‘zbekistonning qaysi hududlarida tog‘ turizmini tashkil etish va rivojlantirish mumkin?
4. O‘zbekistonning qaysi hududlarida chang‘i turizmini tashkil etish va rivojlantirish mumkin?



1. O‘zingiz tug‘ilib o‘sgan viloyatda turizmning qaysi turlarini rivojlantirish mumkin.
2. Yurtimizdagi turistik obyektlarni sanab bering.
3. O‘zingiz yashayotgan shahar yoki qishloqdagi turistik obyektlarga ta‘rif bering

V. TURIZMNING MODDIY-TEXNIK TA'MINOTI

17-§. Sayyohlik aslaha-anjomlari va ularning turlari

Sayohatni tashkil etishda sayyohlik anjomlarining o'рни katta. Ayniqsa, sport sayyohlik yurishlarida anjomlar sayohatchining xavfsiz va ko'ngilli sayohat o'tkazishida muhim ahamiyatga ega.

Sayyohlik aslaha-anjomlarini tanlashda ularning yengil materiallardan ishlanganligiga, mustahkamligiga, ixchamligiga, germetikligiga, xavfsizlik g'ilofi va vositalarining mavjudligiga hamda olib yurishga qulay bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Masalan, suvdon, kosa va krujka plastmassa yoki yengil metallidan ishlangan bo'lsa, yengil bo'ladi, arra yoki boltaning g'ilofi bo'lsa, rukzak teshilib va yirtilib qolmaydi.

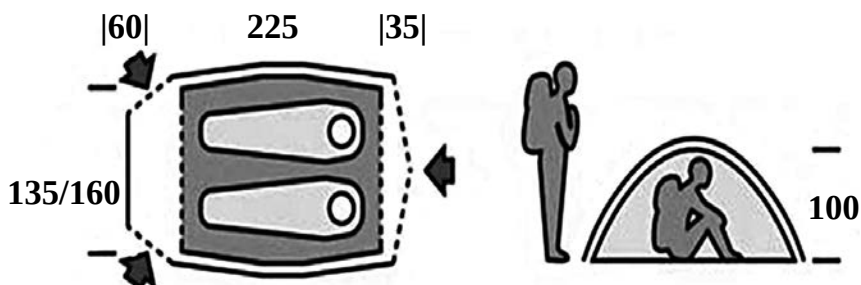
Sayyohlik anjomlari o'z o'rnida shaxsiy, guruh uchun va maxsus turlarga ajratiladi. Quyida 12 kishi uchun mo'ljallangan aslaha va anjomlar ro'yxati keltirilgan.

I. Shaxsiy anjomlar			
№	Anjom nomi	Soni	Izoh
1	Rukzak	1 ta	
2	Ko'rga qop (спальный мешок)	1 ta	
3	Soyabonli va jun yoki issiq materialdan ishlangan bosh kiyim	bittadan	
4	Mayka, futbolka, sviter va boshqa ichki kiyimlar	1 va 2 tadan	
5	Kurtka (junli astarli)	1 ta	
6	Suv (yomg'ir) o'tkazmaydigan kurtka	1 ta	
7	Qo'lqop (charm yoki brezentdan)	1 ta	
8	Paypoq (junli va yupqa matolardan tikilgan)lar	1 va 2 tadan	
9	Issiq, yengil va yurish paytida foydalaniladigan oyoq kiyimi	1 tadan	
10	Ledarub	1 ta	
11	Xavfsizlik belbog'i	1 ta	
12	Alpinistlar karabini	2 ta	
13	Quyosh nuriga qarshi ko'zoynak	1 ta	
14	Alpenshtok	1 ta	
15	Durbin	1 ta	

16	Fonus (fonar)	1ta	
17	Shaxsiy aptechka	Komplekt	
18	Idish-tovoq	1 tadan	
19	Shaxsiy gigiyena vositalari	1 tadan	
20	Kanselyariya (kundalik daftar, ruchka, qalam, o'chirg'ich, chizg'ich, qog'oz va b.) vositalari	1 tadan	
II. Guruh anjomlari			
1	Chodir (2 kishilik)	5 ta	
2	Primus	2 ta	
3	Flaga (um. hajmi 10 litr)	2 ta	
4	Chelak (aluminiydan ishlangan 7,5 l.)	1 ta	
5	Chelak (aluminiydan ishlangan 5,5 l.)	2 ta	
6	Bolta	2 ta	
7	Aptechka (Dori qutisi)	2 ta	
8	Kotelok	3 ta	
9	Chodirning ustini yopish uchun plyonka	Bittadan	Chodir hajmiga qarab
10	Umumiy idish-tovoqlar (kapkir, qozon, cho'mich va b.)	1 tadan	
11	Arra	2 ta	
12	Termos	4 ta	
13	Gugurt	30 ta	Pachka
III. Maxsus anjomlar			
1	Asosiy arqon (200 m.)	2 ta	
2	Yordamchi arqon (100 m)	1 ta	
3	Qoya bolg'asi	2 ta	
4	Qoyatosh ilmog'i	25 ta	
5	Muz ilmog'i	15 ta	
6	Alpinistlar karabini	20 ta	
7	Kompas	8 ta	
8	Alpinistlar ledorubi	24 ta	
9	Sayohatning maqsadi va vazifasiga ko'ra xarita, atlas va sxemalar	Ikkitadan	
10	Jumar	12 juft	
11	Sakkizlik	12 ta	
12	Turistik planshet	2 ta	
13	Sekundomer	2 ta	
14	Qadam o'lchagich (shagomer)	2 ta	



Ferrino Snowbound 2

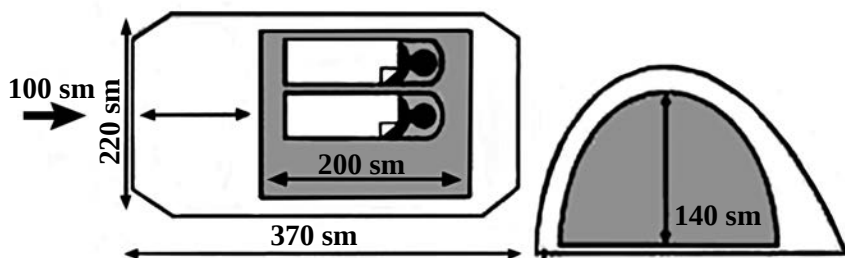


Og'irligi	4,3 kg.
O'rinlar soni	2 ta
Kirish va chiqish eshiklari soni	1 ta
Shamol va qorga qarshi to'siq	Mavjud
Hasharotlarga qarshi to'r	Mavjud
Darcha	Mavjud
Rangi	To'q qizil
Ichki cho'ntak	Mavjud
Yig'ilgan holatdagi hajmi	18x54
Tashqi ko'rinish o'lchami	285x150x100
Ichki ko'rinish o'lchami	225x150x100

7-rasm. Turistik chodir va uning texnik tavsifi.



Ferrino Geo 4



Og'irligi	5,8 kg.
O'rinlar soni	2+1 ta
Kirish va chiqish eshiklari soni	2 ta
Shamol va qorga qarshi to'siq	Mavjud
Hasharotlarga qarshi to'r	Mavjud
Darcha	Mavjud
Ichki cho'ntak	Mavjud

8-rasm. Zamonaviy turistik chodir va uning texnik tavsifi.



High Peak Minipack grau

Klassik, uy shaklidagi chodir. Mazkur chodir sifatli, mustahkam va qulay hamda yilning to'rt faslida ham foydalanish imkoniyati mavjudligi tufayli butun dunyoda keng foydalaniladi.



Ferrino Colle Sud

6 kishi uchun mo'ljallangan ekstremal chodir. Undan baland tog'larga chiqishda va ekspeditsiyalarda keng foydalaniladi.



Ferrino Community 540m

Ko'p o'rinli chodir.



Soleman 1014

3 o'rinli chodir.



Piyoda va tog' turizmi uchun mo'ljallangan, bir o'rinli chodir.



Ikki o'rinli, yilning to'rt mavsumida foydalanish imkoniyati mavjud. Chodir tog' turizmi va piyoda turizm uchun mo'ljallangan.



Terra 3 (NovaTour)

Ikki o'rinli, yilning to'rt mavsumida foydalanish imkoniyati mavjud. Chodir tog' turizmi va trekking uchun mo'ljallangan.



KSL Campo Plus 4

To'rt o'rinli, yoz mavsumida foydalanish imkoniyati mavjud.



Alpine

Sayohat uchun shinam, yengil va juda qulay chodir.



Campus Compact Plus 2

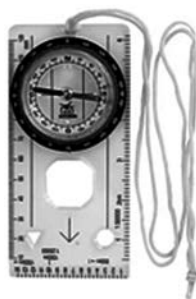
Ikki o'rinli, ekstremal sharoitlarga mo'ljallangan, 2 eshikli, bir xonali, yuqori darajada suv o'tkazmaydigan chodir.

9-rasm. Eng ommabop chodir turlari.



Lineyka va oynali kompas

(Scoprega, Italiya)



Lineykali kompas

(Scoprega, Italiya)

10-rasm. Kompas va uning turlari.



- 1 – ilmog'i;
- 2 – bosh qismi;
- 3 – chuqurlik va ariqcha qazish joyi;
- 4 – tasma;
- 5 – halqa;
- 6 – dastasi (sopi);
- 7 – uchi.

Bu ledarubdan texnik alpinizmida va tog' piyoda turizmida foydalanish mumkin.

11-rasm. Ledarub va uning qismlari.



Sayyohlar bolg'asi.



Qoyatosh bolg'asi.



Bolta.

12-rasm. Turistik bolg'a va bolta.



Dumaloq shakldagi suvdon, undan tog' va tog' piyoda turizmida keng foydalaniladi.



Tog', rafting va piyoda turizmida keng foydalaniladigan suvdon.



Turistlar termosi.

13-rasm. Suvdon va termos.



14-rasm. Qoya ilmog'i va uning turlari.



15-rasm. Alpinistlar ledorubi.



Marmot CWM EQ Long

Shimoliy va janubiy qutb hududlariga, Alaska va Himolayga uyushtiriladigan ekspeditsiyalar uchun eng yaxshi va ommabop ko'rpa qop.



Marmot Col EQ Long

Sovuq havo harorati uchun mo'ljallangan eng ommabop ko'rpa qoplardan biri.



ALPINE 500

Yuqori qulaylikka ega bo'lgan, to'g'ri to'rtburchak shaklidagi issiqlikni yaxshi saqlaydigan ko'rpa qop. Bahor va kuz fasllariga mo'ljallangan. O'lchami 200x90 sm, og'irligi 2,98 kg. -10°C gacha foydalanish mumkin.



SAGUARO 250

Yuqori qulaylikka ega bo'lgan to'g'ri to'rtburchak shaklidagi, issiqlikni yaxshi saqlaydigan ko'rpa qop. Bahor va kuz fasllariga mo'ljallangan.

16-rasm. Ko'rpa qop va uning turlari.



Tatonka Katanga 70

Yuqori texnologiyali tog' rukzagi.



Marmot Vapor 45

O'rta hajmdagi rukzak/



Deuter Guide 35+
Alpistlar rukzagi.



Deuter Kid Comfort III
Kattalar va bolalar uchun mo'ljallangan
eng qulay va xavfsiz rukzak.

17-rasm. Rukzak va uning turlari.



Univega Alpina XF942
Tog' veloturizmining ekstremal turi
(dual – slalom, baykyer-sport) uchun
mo'ljallangan velosiped.



Trek Fuel EX 8
Professional darajadagi
tog' velosipedi.



Scott Nitrous 30 black
Tog' turizmi uchun mo'ljallangan
velosiped.



Scott Sonoma TR2 Lady
Piyoda turizm uchun mo'ljallangan
velosiped.

18-rasm. Velosipedlar.



Alpinistlar karabini.

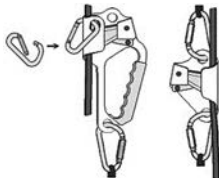


Piyoda va tog'-piyoda turizmi karabini.



Sayohat sportining hamma shakl va turlari uchun mo'ljallangan karabin.

19-rasm. Karabin.



20-rasm. Jumar.



21-rasm. Vosmyorka va uning turlari.



22-rasm. Blochok va uning turlari.
(Balandlikka ko'tarilish, tushish va yonbag'irlarda yurishda arqonning erkin harakatlanishini ta'minlovchi moslama.



Xavfsizlik kamarining quyi (bel va oyoq) qismi.



Xavfsizlik kamarining yuqori (ko'krak va yelka) qismi.



Kombinatsiyalangan xavfsizlik kamari.



Alpenshtok.

23-rasm. Xavfsizlik kamari va alpenshtok.
(Tabiiy to'siq, ya'ni jarlik, dara, g'or, cho'qqi, soy, daryo va h.k.larni yengib o'tishda foydalaniladigan muxsus kiyim.)



Osma qozon.



Suv qaynatish uchun idish.



Turistik kotelok.



Turistik kotelok.



Gaz bilan ishlaydigan primus.



Shmel rusumidagi benzin bilan ishlaydigan primus.



Ko'p funksiyali yig'ma pichoq.

24-rasm. Taom tayyorlashda ishlatiladigan turistik anjomlar.





25-rasm. Kiyim-kechaklar.



Tog' chang'i oyoq kiyimi.



Tog' piyoda oyoq kiyimi.



Tog' piyoda oyoq kiyimi.



Tog' piyoda oyoq kiyimi.



Muz mushugi.



26-rasm. Oyoq kiyimlar.



27-rasm. Turistlar durbini.



1. Sayyohlik aslaha-anjomlarini tanlashda nimalarga e'tibor qaratish lozim?
2. Sayyohlik aslaha-anjomlari qanday turlarga bo'linadi?
3. Shaxsiy sayyohlik aslaha-anjomlariga nimalar kiradi?
4. Guruhning sayyohlik aslaha-anjomlariga nimalar kiradi?

18-§. Oziq-ovqat mahsulotlari va ularning turlari

Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish sayohatchilar uchun o'ta muhim. Sababi, ratsional ovqatlanish, ovqatlanish ratsionini to'g'ri belgilash kun davomida sarflangan energiya qiymatini qayta tiklashga xizmat qiladi. Sarflangan energiya qiymati o'z vaqtida qayta tiklanmasa, sayyoh organizmida zo'rqiish, charchoq va toliqish kabi salbiy oqibatlar bilan birga, ayrim kasalliklarning kelib chiqishi yoki jarohatlanishga ham olib kelishi mumkin.

Kuniga ikki marta ovqatlanish kamlik qiladi. Chunki sayohat davomida, ayniqsa, murakkab tog' sharoitidagi sayyohlik yurishlarida kuniga kamida 3–4 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq.

Mutaxassislarning ma'lumotiga ko'ra, odatdagi uy sharoitida insonning ovqatlanish ratsioni bir kecha-kunduzda o'rtacha 2100–2500 kkalni tashkil etadi. Biroq, bu holat sayohatda boshqacha ko'rsatkichlarni, ya'ni ko'proq kilokaloriyani tashkil etishi lozim. Sababi, sayyoh uy sharoitida emas, balki sayohatda, turli murakkab relyef sharoiti (tog', tepalik, cho'qqi, qoya, jarlik, yonbag'ir va h.k.)da, ob-havo sharoiti o'ziga xos (havo bosimi, namlik, harorat va h.k.) bo'lgan joyda mashg'ulot olib boradi.

Sport-sayyohlik yurishlarida sayohatchining ovqatlanish ratsioni 2700 kkal dan 6500 kkal gacha bo'lishi mumkin. Chunki sayohat tekis yo'llar, past-baland hududlardan, tog'oldi hududlaridagi so'qmoqlardan va hatto baland cho'qqilardan iborat bo'lishi mumkin. Ayniqsa, murakkab relyef sharoiti bo'lgan tog', tepalik, cho'qqi, qoya, jarlik va

yonbag'irlarni yengishda katta energiya sarflanadi. Bundan tashqari, sayohatchi organizmidagi energiyani bir maromda ushlab turishda havo bosimi, harorat va namlik ham o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Shu jihatdan qaraganda, sayyohlik yurishlarida ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish, oziq-ovqat mahsulotlarining energetik qiymatini bilish muhimdir.

Sayohatda oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashni uni olib yurish bilan bog'liq holda amalga oshirish maqsadga muvofiq. Mahsulotlarni tanlashda ularning qotirilganligiga, quritilganligiga hamda konservalanganligiga e'tibor qaratish lozim. Sababi, sayohat davomida ularni olib yurish qulay bo'lsin. Quritilgan, qotirilgan va konservalangan mahsulotlarni olib yurish, bir necha kun saqlash qulay.

Ko'pgina tajribali sayyohlar oziq-ovqat mahsulotlarining quyidagi turlarini olib yurishni ma'qul ko'radilar: qotirilgan non mahsulotlari, sabzavot va poliz mahsulotlari, yog' mahsulotlari, go'sht mahsulotlari, meva va rezavorlar, sut mahsulotlari, turli shirinliklar hamda konservalangan mahsulotlar.

Sayohat uchun oziq-ovqat mahsulotlari miqdorini belgilash muhim va mas'uliyatli vazifalardan biridir. Oziq-ovqat mahsulotlari miqdori gigiyena talablari, ya'ni ratsional ovqatlanish qoidolari asosida ishlab chiqiladi. Buning uchun sayohatdan oldin, birinchi navbatda, sayyohlar jamoasi a'zolarining soni va yosh tarkibi rejaga muvofiq belgilab olinadi. Undan keyin oziq-ovqat mahsulotlarining energetik qiymati berilgan jadval asosida bir sutka davomida bir sayyoh uchun ketadigan oziq-ovqat mahsulotlari miqdori hisoblab chiqiladi. Bunda bir sutka davomida jami ovqatlanish massasining taxminan 10–11 foizini non va non mahsulotlari, 5–6 foizini go'sht (baliq) va go'sht mahsulotlari, tuxum, 13–14 foizini sut va sut mahsulotlari, 38–40 foizini sabzavot va poliz mahsulotlari, 20–22 foizini mevalar, 7–10 foizini turli shirinliklar, 1–2 foizini yog' va yog' mahsulotlari, 19–20 foizini minerallar, shuningdek, 1–2 foizini boshqa turdagi mahsulotlar tashkil etishi lozim.

4-jadval

Tog' va piyoda sayohatlarda bir sayyoh uchun sutkalik zarur bo'lgan mahsulotlarning taxminiy me'yori

№	Mahsulotlar nomi	14–16 yoshli bir sayyoh uchun (gramm)
<i>Non va non mahsulotlari</i>		
1	1-navli bug'doy noni	400
2	1-navli bug'doy uni	10

3	Kartoshka uni	8
4	Kasha uni	30
5	Makaron mahsulotlari	45
<i>Qandolat va shirinlik mahsulotlari</i>		
6	Shakar	45
7	Qandolat va shirinlik mahsulotlari	25
8	Asal	30
9	Sutli shokolad	70
10	Quyultirilgan va shakar solingan sut	80
11	Boshqa shirinlik mahsulotlari	40
<i>Yog' va yog' mahsulotlari</i>		
12	Sariyog'	45
13	O'simlik yog'i	15
<i>Sut va sut mahsulotlari</i>		
14	Sut va qatiq mahsulotlari	500
15	Smetana	10
16	Tvorog, tvorog mahsulotlari	40
17	Pishloq	10
<i>Go'sht va go'sht mahsulotlari, tuxum</i>		
18	Go'sht, tovuq	160
19	Kolbasa mahsulotlari	20
20	Baliq	60
21	Tuxum (dona)	2
<i>Sabzavot mahsulotlari</i>		
22	Kartoshka	400
23	Sabzavotlar, shu jumladan, tomat pastasi	800
24	Poliz mahsulotlari (tarvuz, qovun)	400
<i>Mevalar</i>		
25	Ho'l mevalar, vitaminli ichimliklar	800
26	Qurtilgan mevalar	15
27	Yong'oq	30
<i>Mineral tuzlar</i>		
28	Mineral suvlar	200
<i>Boshqa turdagi mahsulotlar</i>		
29	Choy	2
30	Kakao	2,5
31	Yodlangan tuz	10

Izoh: Meva va sabzavotlar yo'ldan sotib olinadi. Agar yo'l davomida sotib olishning imkoniyati bo'lmasa, quritilganidan olish maqsadga muvofiq.



1. Kun davomida sarflangan energiya qiymati o'z vaqtida qayta tiklanmasa qanday hodisalar kuzatilishi mumkin?
2. Sayohat davomida, ayniqsa murakkab tog' sharoitidagi sayyohlik yurishlarida kuniga necha marta ovqatlanish maqsadga muvofiq?
3. Sayohat uchun oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashda nimalarga alohida e'tibor qaratish lozim?



1. 10–12 nafar sayyohlar jamoasi uchun bir sutkada zarur bo'lgan non va non mahsulotlari miqdorini aniqlang.
2. 10–12 nafar sayyohlar jamoasi uchun bir sutkada zarur bo'lgan sut va sut mahsulotlari miqdorini aniqlang.

19-§. Zarur dori-darmonlar

Sayohatda dori-darmonlarning ahamiyati katta. Aksariyat sayohatlarda sayyohlar, odatda, u yoki bu kasallik bilan og'riydi. Sababi, sayyohlarning doimiy yashash sharoitidan tashqarida bo'lib, kuchli toliqish va zo'riqlishlarni boshdan kechirishi kabilar ularning organizmiga o'z ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi. Ana shu holatda aptechka sayohatchilar uchun madadkor bo'ladi.

Sayohatda zarur dori-darmonlar ro'yxatini to'g'ri tuzish va ularni yetarli miqdorda olish muhim ahamiyatga ega. Dorilarni olishda ularning yaroqlilik muddati, qo'llanilish usullariga alohida e'tibor qaratish kerak.

Sayohat vaqtida birinchi tez tibbiy yordamni ko'rsata oladigan tibbiyot xodimi bo'lishi lozim. Shuningdek, dorilarni iste'mol qilishda mutaxassis tavsiyasiga amal qilish kerak.

Ikki va undan ortiq kunlik sayohatlarda *shaxsiy, jamoa* hamda *tezkor yordam* aptechkalari bo'lishi maqsadga muvofiq.

Shaxsiy turistik aptechka. Sayohatdan oldin shaxsiy aptechkani jamlayotganda rukzakning hajmiga e'tibor berish lozim. Sayohat rahbarida aptechka bor-u, biroq ba'zi kasallik yoki og'riqlarda (masalan, ishqalanishda) olingan dori-darmonlar hammaga yetmasligi mumkin. Shu sababli, har bir sayohatchi o'z shaxsiy aptechkasiga ega bo'lishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, shaxsiy aptechkada sayyoh o'zida yuz beradigan (surunkali) kasallik yoki og'riqlarga qarshi dori-darmonlarning birinchi navbatda bo'lishini ta'minlashi lozim.

Shaxsiy turistik aptechkaning tavsiya etilayotgan tarkibi:

- ✓ sterillangan bint – 1 dona;
- ✓ sterillanmagan bint – 1 dona;
- ✓ elastik bint – 1 dona;

- ✓ leykoplastirlar – 10–20 dona;
- ✓ yod yoki zelyonka – 1 ta flakon;
- ✓ aktivlashtirilgan ko‘mir – 1–2 o‘ram;
- ✓ shamollashga qarshi vositalar (koldreks, grippkold va b.);
- ✓ teri uchun krem – 1 dona;
- ✓ o‘zingizga xos kasallik yoki og‘riqlarga qarshi dorilar.

Jamoa turistik aptechkasini shakllantirishda sayyohlar soni va yosh xususiyatlariga e‘tibor qaratish lozim. Bundan tashqari, sayohat marshrutining tabiiy-geografik sharoiti (relyefi, o‘simlik va hayvonot olami), davomiyligi, murakkablik darajasini ham e‘tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Sababi, marshrut turli va murakkab relyef shakllari orqali o‘tsa, zararli va zaharli o‘simlik va hayvonlarga duch kelish mumkin.

Jamoa (har 12–15 nafar uchun) turistik aptechkasining tavsiya etilayotgan tarkibi:

Bog‘lov materiallari

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Sterillangan bint	4	–
2	Sterillanmagan bint	4	–
3	Elastik bint	1–2	1
4	Sterillangan salfetka	2 o‘ram	–
5	Leykoplastir	7	–
6	Ignatugma	5–10 dona	2 dona
7	Paxta	1 o‘ram	–

Mahalliy (sirtidan) qo‘llaniladigan antiseptiklar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Vodorod peroksidi	40 ml	–
2	Etil spirti	100 ml	–
3	Furasilin, tabletk	30	–
4	Margansovka kukuni	1 o‘ram	1 o‘ram
5	Levosin, malham (maz)	1 o‘ram	-
6	Pantosid*, tabletk	3 o‘ram	–
7	Pantenol	1 flakon	1 flakon (*)
8	Gidroperit, tabletk	12	–

Eslatma. Miramistin preparatini yonda olib yurish juda yaxshi. Bu zamonaviy, mikroorganizmlarga nisbatan ta‘sir doirasi keng preparat bo‘lib, uni qo‘llash qulay va kutilayotgan natijani tez beradi hamda jadvalda ko‘rsatilgan bir qator preparatlarning o‘mini bosa oladi.

Ko'z va quloq kasalliklarida qo'llaniladigan vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Albusid, tomchi	3 tubik	1 tubik
2	Sofradeks, tomchi	1 o'ram	–

Og'riq qoldiruvchi va isitma tushiruvchi vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Analgin, tabletk	20	10
2	Baralgin, tabletk	20	–
3	Tramal, kapsula	10	–
4	Solpadein*, tabletk	20	–
5	Aspirin, tabletk	20	–
6	Sitramon, tabletk	18	6

Yurak-qon tomirlarga ta'sir qiluvchi vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Valokordin, tomchi	1 flakon	–

Allergiyaga qarshi vositalar

№	Zarur dori-darmonlarining nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Suprastin, tabletk	20	–
2	Fenkarol, tabletk	20	10

Spazmolitiklar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	No-shpa, tabletk	30	10

Tinchlantiruvchi vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Relanium, tabletka	10	–
2	Rudotel, tabletka	10	–

Nafas a’zolari kasalliklarida qo‘llaniladigan vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Pinosol, burun tomchisi (*)	1 flakon	–
2	Galazolin, burun tomchisi	1 flakon	–
3	Kameton, aerosol (*)	1	–
4	Faringosept, tabletka	20	–
5	Libeksin, tabletka	20	–
6	Bromgeksin, tabletka	20	–

Me’da va ichak kasalliklarida qo‘llaniladigan vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Festal, draje	30	–
2	Bellalgin, tabletka	10	10
3	Intetriks, kapsula	40	–
4	Furazolidon, tabletka	50	–
5	Ersefuril, kapsula	28	–
6	Aktivlangan ko‘mir, tabletka	50	20
7	Senadeksin, tabletka	10	–
8	Imodium, kapsula	20	–
9	Serukal, tabletka	10	–
10	Regidron, kukuni	4–5 o‘ram	–

Infeksiyaga qarshi vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Biseptol 480, tabletka	20	–

2	Ampioks, kapsula	30–60	–
3	Eritromitsin, tabletk	30–60	–

Bu preparatlar mutaxassis shifokor tomonidan buyuriladi va retsept orqali qo'llashga ruxsat beriladi. Shuningdek, tinchlantiruvchilar sifatida valeriana va novopassit preparatlarini ham qo'llash tavsiya qilinadi.

Eslatma. Dori qutisida linkomitsin antibiotigi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bu kapsula ko'rinishidagi antibiotik osteotrop ta'sirga ega bo'lib, ochiq sinishlar, infeksiya va kista sababli kelib chiqadigan tish og'rig'ida yaxshi yordam beradi. Bu preparat 250 mg – 2 mahal 1 sutkada, 10 kunga buyuriladi, ya'ni bir kishiga 1 poxodda 1 o'ram kerak bo'ladi.

Mahalliy (sirtidan) qo'llaniladigan turli vositalar

№	Zarur dori-darmonlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Oksolin, malham	1	–
2	Nikofleks, malham	1	–
3	Indovazin, malham	1	–
4	Solkoseril, malham	1	–

Asbobl

№	Anjomlarning nomlari	Uzoq yurishlar uchun soni	1–2 kunlik yurishlar uchun soni
1	Qaychilar	1	1
2	Pinset	1	–
3	Lateksli qo'lqoplar	2 juft	–
4	Tibbiyot termometri	1 o'ram	–
5	Tonometr fonendoskop bilan	1	–

Shuni unutmaslik kerakki, yuqoridagi zarur dori-darmonlar ro'yxati tavsiya sifatida berilgan. Har bir dori, albatta, sayohat shifokorining nazorati va ko'magi yordamida qo'llaniladi. Shuningdek, yuqorida ko'rsatilgan jamoa aptechkasi tarkibi (ro'yxati) sayohat shifokorining tajribasi va sayohat marshrutining sharoitiga muvofiq o'zgarishi mumkin.

Sayohatda aptechkani rukzakka joylash va uni o'rash muhim ahamiyatga ega. Aptechkani o'rashda uning ichidagi butun va alohida dorilarga alohida e'tibor qaratish lozim. Quyida aptechkaga qo'yiladigan muhim talablarni sanab o'tamiz.

Mustahkamlik. Aptechkani o‘rashda uning ichidagi dorilar bosim ostida ezilmasligiga e‘tibor berish kerak. Buning uchun plastikdan yasalgan qulay aptechka idishini tanlash lozim. U mustahkam berkitilishi kerak.

Germetiklik. Hatto suvga tushib ketganda ham unga suv o‘tmasligi kerak. Juda ko‘plab dorilar suvda o‘zining xususiyatini yo‘qotadi.

Zarbani qaytaruvchanligi. Sayohatda shunday holatlar kuzatiladiki, ba‘zi vaqtlarda rukzak, yuqoridan tushib ketadi. Bunda aptechkaning zarbaga bardoshliligi katta ahamiyatga ega. Chunki aptechka ichida kuchli zarba yoki tig‘ga qarshi bardoshsiz dorilar bo‘ladi.

Aptechkadan samarali foydalanish uchun rukzakka shunday joylashtiringki, uni zudlik bilan olish va foydalanish oson bo‘lsin. Aptechkani rukzakning tashqi cho‘ntagida olib yurish maqsadga muvofiq. Shuni ham unutmaslik kerakki, aptechka yorqin rangda, ya‘ni an‘anaviy qizil rangda va yuqori qismida plus belgisi bo‘lishi lozim.



1. Sayohatda dori-darmonlarning ahamiyati qanday?
2. Dori-darmonlarni olishda ularning nimalariga e‘tibor qaratish kerak?
3. Ikki va undan ortiq kunlik sayohatlarda qanday aptechkalarining bo‘lishi maqsadga muvofiq?
4. Sayohat aptechkalariga qanday talablar qo‘yiladi?

VI. TURISTIK TAYYORGARLIK ISHLARI VA SAYOHATNI TASHKIL ETISH

20-§. Sayohat vaqtida organizmni jismoniy chiniqtirish

Sport-sayyohlik yurishlarida past-baland tepaliklar, adirlar, qirlar va tog‘larda yurishga to‘g‘ri keladi. Bunda, eng avvalo, nafas olish chuqurlashadi va hansirash paydo bo‘ladi. Shuningdek, oyoqlar, bel, yelka va qo‘llar toliqadi, charchash vujudga keladi. Umuman, daryo, ariq, jarlik, tosh-to‘siqlardan o‘tishda epchillik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar talab etiladi. Sayohatgacha jismoniy jihatdan tayyorlanganlar yoki sportning biron (ayniqsa yengil atletika, gimnastika, suzish, basketbol va h.k.) turi bilan muntazam shug‘ullanuvchilar yuqorida ta’kidlangan qiyinchiliklarni osongina yenga oladi.

Sayohat davomida jismoniy jihatdan chiniqish kelajakdagi kundalik faoliyatlar, mehnat (o‘quv) jarayonlarida katta foyda beradi. Shu sababdan

sayohatlar jarayonida quyidagi mashq va harakatlarni bajarish maqsadga muvofiqdir, ya'ni:

1. Qisqa (3–5 daqiqa) va muddatli (5–10 daqiqa) to'xtash paytlarida oyoq, qo'l va belni dam oldirish uchun u yoq-bu yoqqa sekin yurib, qo'llarni yonga, yuqoriga siltash, tirsaklarni oldinga va orqaga aylantirish, bo'yinni yon tomonga burish va aylantirish. Yotgan holda oyoqlarni baland ko'tarib, tosh, daraxt yoki xaltaga (ruzkak) suyanish. Sof havodan to'yib-to'yib chuqur nafas olish.

2. Tushki nonushta paytida ovqatlanish oldidan atrofni aylanib (yurib) kelish, qo'l va oyoqlar yordamida yengil mashqlarni bajarish, ovqatlanib bo'lgach, rahbarning ruxsati bilan ariq, daryo, soy bo'ylari yoki soya-salqin joylarda yurish. Vaqtga qarab futbol, voleybol, badminton (qizlar) o'ynash.

3. Tunab kelish (1–2 kun) sayohatlarida ertalab jismoniy mashqlarni (yugurish, daraxtlarga osilib-tortilish, toshlarni ko'tarish, oyoqlarni bukib o'tirib-turish, joyda aylanib, sakrash va h.k.) bajarish. Tushki paytda muzdek suvda cho'milish yoki yarimyalang'och holda yuvinish (sheriklar suvni quyishi lozim). Quyosh nurlarida belgacha yalang'och holda yotib toblanish, yengil kiyimlarda oftobda yurish, soya-salqin joylarda o'tirib, yotib dam olish. Baland qirlar, tog' qoyalariga chiqqanda atrof-muhitni kuzatish bilan bir qatorda, o'tirgan va yurgan paytlarda chuqur nafas olish (10–15 soniya) va chuqur nafas chiqarish (10–20 soniya davomida). Nafasni burun orqali olib, og'izdan chiqarish maqsadga muvofiq. Kechki ovqatlanish oldidan sharoitlarga qarab 1,5–2 km masofani tez yurib o'tish, zarur joylarda sakrash va yugurish lozim. Toshlarni (10–15 km. chamasi) ikki qo'llab baland ko'tarish (10–20 marta), daraxtlarda qo'llarda tortilish (8–12 marta), chalqancha yotganda (qizlar) oyoqlarni baland ko'tarib pastga tushirish kabi mashqlarni ko'proq takrorlash zarur.

Ko'p kunlik (10–15 kun va undan ortiq) sayohatlarda jismoniy chiniqish mashg'ulotlarining turlari juda ko'p. O'qituvchi yoki metodist-yo'riqchilar mashg'ulotlarni rejali ravishda olib borishadi. Unda guruhdagi barcha sayyohlar ishtirok etishlari lozim. Shunday bo'lsa-da ba'zi bir sayohatchilar (dam oluvchilar) jismoniy chiniqish mashg'ulotlarini mustaqil ravishda, o'zicha olib borishi ham mumkin. Bunday hollarda quyidagilarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

1. Odatdagi ertalabki jismoniy mashqlarni (yurish, yugurish, tortilish, o'tirib-turish, sakrash va h.k.) bajarish va ularning miqdor hamda me'yorlarini oshirib borish.

2. Tashkil etiladigan sayohatlarda faol ishtirok etish.

3. O'zi sevgan (shug'ullanadigan) sport turi bo'yicha mashg'ulot yoki o'yinlarda qatnashish.

4. O'tkaziladigan sport musobaqalarida faol ishtirok etish.

5. Havzada (ariq, kanal, ko'l va h.k.) har kuni 1–2 marotaba cho'milish (tushgacha va tushdan keyin).

6. Baland qirlar, tepaliklar va cho'qqilarga tez chiqish (rahbarning ruxsati va 2–3 kishi bilan birgalikda).

7. Quyoshda yarimyalang'och holda yurish, yotib toblanish (10–15 daqiqa), soya-salqin joylarda o'tirib, yonboshlab, yotib dam olish (ortiqcha o'tirish va uzoq uxlash mumkin emas).

Ta'kidlash lozimki, o'quvchi-yoshlar va talabalar o'zlarining xohishi bilan ko'p kunlik (6–8 kunlik) sayohatlar uyushtirganda sharoitlarga qarab yuqorida keltirilgan talab va tavsiyalarga amal qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mutaxassis olimlarning ilmiy tadqiqotlari natijalariga qaraganda turizm (piyoda yurish, tog' turizmi va h.k.) bilan muntazam shug'ullanib borgan kishilarning o'rtacha yashash umri boshqa kishilarnikiga nisbatan 10–15 yil uzoq bo'ladi. Shuningdek, ish qobiliyatining yuqori darajada bo'lishi sababli ularning mehnat samaralari boshqalarnikiga qaraganda 15–20% ko'p bo'ladi.

Chunonchi, turizm bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-yoshlar va talabalar ham fanlarni o'zlashtirishda boshqalarga nisbatan ancha peshqadam bo'ladi. Demak, sayohatlar orqali jismonan chiniqish va aql-zakovatni o'stirish, mehnat qobiliyatini oshirish, eng muhimi esa umrni uzaytirish imkoniyatini yaratish mumkin.



1. Sayohatlar jarayonida qanday mashq va harakatlarni bajarish maqsadga muvofiq?

2. Mustaqil ravishda jismoniy chiniqish uchun qanday jismoniy harakat va mashqlarni bajarish lozim?

21-§. Sayohatni o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar

Ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalar ishtirokida o'tkaziladigan sayohatlarga puxta tayyorlanish katta ahamiyatga ega. Bunda sayohatni tashkil etuvchi muassasa, sayohat rahbari hamda o'quvchi va talabalar o'z burchi va vazifalarini yaxshi bilishi, ishlab chiqilgan qoida va tartiblarga amal qilishlari lozim.

Maktab o'quvchilari va talabalarning ko'p kunlik sayohatlarini tashkil qilish tartibi quyidagicha:

1. O‘quv yili boshida marshrut aniqlanib, umumiy yig‘ilishda tasdiqlanadi.

2. Marshrut xarita-sxemasi va lentasini chizish (tuzish)da geografiya, tarix, biologiya fanlari o‘qituvchilari bilan maslahatlashiladi.

3. Sayohatga to‘garak, klub va faol o‘quvchilar jalb qilinadi.

4. Yil davomida ko‘p kunlik sayohat uchun kerakli sayyohlik jihozlari tayyorlanadi.

5. Respublikamizdagi tuman (shahar), viloyat Yosh sayohatchilar va o‘lkashunoslar markazlarining tajribali xodimlaridan tegishli maslahatlar olinadi.

6. Ilmiy tadqiqot institutlari va boshqa tashkilotlardan qidiruv ishlari bo‘yicha vazifalar olinadi.

7. Sayyohlarning jismoniy tayyorgarligi yil davomida nazorat qilib boriladi.

8. Birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish, o‘tish xavfli bo‘lgan joylarda o‘zaro yordam shartlari, qoidalari o‘rganib boriladi.

O‘quvchilar sayyohlik yurishiga to‘la tayyor degan xulosaga kelingach, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sayyohlik yurishi rahbari hamkorlikda marshrut varaqasini tuzadilar va u ma‘muriyat tomonidan tasdiqlanadi.

Ko‘p kunlik sayyohlik yurishi oldidan guruh rahbari, sinf rahbari har bir o‘quvchining ota-onasi bilan uchrashishi, ularning roziligini olishi kerak.

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

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, o‘quvchilar o‘rtasida uyushtiriladigan sayohatlarning asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- o‘quvchilarga ta‘lim-tarbiya berish;
- jamoa bo‘lib harakat qilishga o‘rgatish;
- maqsad sari intilishga o‘rgatish;
- faol, ijodkor va komil shaxsni tarbiyalash;
- vatanparvarlik, millatparvarlik g‘oyalarini singdirish;
- hayot xavfsizligida sayyohlik anjomlari (ledarub, kompas, xarita, va h.k.) va boshqa turli vositalardan unumli foydalanishga hamda oqilona harakat qilishga o‘rgatish;
- tabiatni sevishtirish va uni asrash tuyg‘ularini rivojlantirish;

- o'zligini anglashga chorlash;
- dunyoqarashi keng avlodni o'stirish va b.

Turizm faoliyatining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir:

- o'quvchilarni sayyohlikka oid adabiyotlar, bilimlar bilan keng va chuqur tanishtirish;
- o'quvchilarni sport sayohatlariga tayyorlash;
- o'quvchi va talabalarning bo'sh vaqtlarida sayohatlar uyushtirish;
- amaliy va nazariy bilimlarni uyg'unlikda olib borish;
- o'quvchilarni turizmga yanada qiziqtirish;
- o'quv va amaliy jarayonda texnik hamda sayyohlik anjomlaridan, vositalaridan unumli foydalanishni ta'minlash kabi vazifalar.

Sayohat o'smirlarda quyidagi o'ziga xos jihatlarni:

- jamoa bo'lib harakat qilishni va hamjihatlikni;
- maqsad sari intilishni;
- vatanparvarlik, millatparvarlikni;
- hayot xavfsizligida asqotadigan sayyohlik anjomlari (ledarub, kompas, karabin, xavfsizlik belbog'i, xarita va b.) va boshqa turli vositalardan unumli foydalanishni hamda oqilona harakat qilishni;
- tabiatni sevish va uni asrash tuyg'ularini;
- o'zligini anglashni;
- iqtisodiy tejamkorlikni;
- ekologik madaniyatni;
- milliy va ma'naviy qadriyatlarga sodiqlikni;
- qiyinchiliklarni yenga olishni, jasorat va mardonalikni;
- ijtimoiy, ilmiy faoliyat va xayrli ishlarni amalga oshirishni;
- san'atkorlik, tashabbuskorlik va mehribonlik xislatlarini;
- vaziyatga qarab odilona qaror qabul qilish va harakatlanishni;
- vazifalarni to'g'ri taqsimlay olishni;
- tabiat materiallari va tarixiy manbalarni saqlash va olib yurish tartibiga qat'iy amal qilishni tarbiyalashga xizmat qilishi lozim.

Murakkablik darajasiga ega bo'lgan sayohatlarga, sport yurishlariga tayyorlanishda har bir qatnashchiga alohida vazifa topshiriladi. Bu vazifalar quyidagichadir.

1. Geobotanik.
3. Geolog.
4. Sayyohlik anjomlari mudiri.
5. Oshpaz.
6. Kotib.
7. Ta'mirlash ishlari bo'yicha usta.

8. Hamshira.
9. Jismoniy tarbiya tashkilotchisi.
9. Muxbir.
10. Fotograf.
11. Kartograf.
12. Meteorolog.
13. Fenolog.
14. Hisobchi.
15. Tuproqshunos.

Sayohatni ko'ngilli va xavfsiz hamda belgilangan rejaga muvofiq o'tkazishda ta'lim muassasasi ma'muriyati, sayohat rahbarlari hamda o'quvchi va talabalarning huquq, burch va majburiyatlari belgilanadi.

Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya o'tkazuvchi ta'lim muassasasi ma'muriyati quyidagi vazifalarni amalga oshirishi shart:

– sayyohlik guruhi rahbarligiga nomzod ko'rsatishi, safarning faol ishtirokchilari bilan birgalikda yurish o'tkaziladigan hududni, shuningdek, sayohat marshrutini, sarf-xarajatlar smetasi va tayyorgarlik rejasini muhokama qilishi lozim;

– sayyohlik yurishi tasdiqlangan reja asosida, amaldagi me'yoriy hujjatlarga muvofiq o'tkazilishini hamda sayyohlik yurishining zarur mablag' va anjomlar bilan belgilangan tartibda ta'minlanishini tashkil etishi zarur;

– sayyohlik yurishi (murakkab darajali yurishlar uchun Marshrut malaka komissiyasi (MMK) xulosa chiqargandan keyin), ekskursiya o'tkazish uchun guruh rahbari va uning o'rinbosari (yordamchisi)ni tayinlash to'g'risida buyruq chiqarishi, tibbiy ruxsatnomasi bo'lgan o'quvchi va talabalardan iborat guruh tarkibini, marshrut yo'nalishi va rejasini tasdiqlashi lozim.

Sayyohlik yurishini tashkil etgan ta'lim muassasasi ma'muriyati sayohat yakunlangach, pedagogik jamoa kengashida guruh rahbarining axborotini tinglashi, moliyaviy hisobotni tasdiqlashi, sayyohlik yurishi davomida guruh tomonidan to'plangan eng yaxshi material (topilma, kolleksiya va ma'lumot)larni ta'lim muassasasidagi jamoatchilik muzeyiga qo'yishga tavsiya etishi, sayyohlik va sport yurishi qatnashchilarini sport darajasi nishoniga tavsiya etishi, faol sayohat rahbari va uning o'rinbosarini va xodimlarni attestatsiya (malaka ko'rigi)dan o'tkazishda, shuningdek, taqdirlash jarayonida albatta hisobga olishi darkor.

Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya rahbari va uning o'rinbosari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart:

– safar ishtirokchilarini munosib darajada sayohatga tayyorlash;

– bolalarning qiziqishi, malakasi, sayohatga tayyorgarlik darajasi va jismoniy jihatdan sog'lomligini inobatga olgan holda o'quvchilar guruhini to'ldirishi;

– o'quvchilarning suzish va dastlabki tibbiy yordam ko'rsata olish, xavfsizlikni ta'minlash yuzasidan zarur ko'nikma hamda bilimlarini tekshirib ko'rishi;

– sayyohlik yurishida tasdiqlangan yo'nalish va ish rejasining bajarilishini ta'minlashi;

– safar ishtirokchilarini ularning vazifa va huquqlari bilan tanishtirishi;

– sayyohlik yurishi qatnashchilari bilan birgalikda sayohatga chiqqan boshqa guruh tomonidan tayyorlangan hisobot orqali safar uchun belgilangan hudud bilan tanishishi, Yosh sayohatchilar markazi hamda marshrut malaka komissiyasi (MMK) dan, shuningdek, tajribali sayyoh va o'lkashunoslardan bu haqda yo'l-yo'riq va maslahatlar olishi;

– xarita materiallarini tayyorlashi, safar yo'nalishi va yurish maromini ishlab chiqishi, yurish davomida guruh tomonidan amalga oshiriladigan o'lkashunoslik, ijtimoiy-foydali ishlar va boshqa zarur tadbirlar rejasini belgilashi;

– safar o'tkaziladigan hududning ob-havo sharoiti bilan tanishishi, marshrutning murakkab qismlarini ko'zdan kechirib, uni muvaffaqiyatli bosib o'tish choralari hisobga olishi;

– yo'ldagi to'siqlarni o'rganishi, zarur bo'lsa, ehtiyotdan boshqa yo'llarni belgilashi;

– meteorologik, geologik, o'rmon xo'jaligi va boshqa idoralardan ruxsatnoma va tegishli maslahatlar olishi;

– guruhning tartib va intizomini muntazam nazorat qilib borishi;

– yo'llarda tashkil qilingan xavfsizlikni saqlash va qutqarish nazorati idoralaridan ko'rikdan o'tishi;

– sayohat davomida o'tilgan joylar to'g'risida telefon yoki radio orqali MMK yoki uning xavfsizlik va qutqarish nazorati punktlariga xabar berib borishi;

– shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga yetkazishi;

– baxtsiz hodisa yuz berganda zudlik bilan xabar berishi;

– xavfga uchragan boshqa guruh yoki mahalliy aholiga yordam ko'rsatishi;

– zarur anjom va oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, oziq-ovqat mahsulotlari zaxirasini yo'l-yo'lakay butlab borish chorasini ko'rishi, xarajatlar smetasini tuzishi, yo'l hujjatlari (yo'nalish daftarchasi, yo'l varaqasi va guvohnoma) ni hozirlashi kerak;

– sayohat tamom bo‘lgach, tegishli idora va tashkilotlarga xabar berishlari lozim.

Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya rahbari va uning o‘rinbosarlariga quyidagi huquq va mas‘uliyatlar yuklatiladi:

– zarur bo‘lganda marshrut chizmasini o‘zgartirish;

– sharoit talab qilganda o‘z guruhini tajribaliroq mutaxassisga topshirish;

– safarga chiqqandan keyin yurish muddatini, guruh tarkibini o‘zgartirish zarurati tug‘ilib qolsa (sayohat tartibini buzganlarni guruhdan chiqarish), yurishni amalga oshirishga ijobiy fikr bildirgan MMK va guruhni ro‘yxatga olgan nazorat-qutqaruv xizmati (NQX)ga, shuningdek, sayyohlik yurishini uyushtirayotgan muassasaga telegramma orqali bu haqda darhol ma‘lum qilishi;

– yaqin o‘rtadagi NQXga sayyohlik yurishini o‘tkazayotgan muassasa va xalq ta‘limi mahalliy tashkilotlariga yuz bergan baxtsiz hodisa haqida xabar qilishi;

– o‘lkashunoslik topshiriqlarini bajarishi;

– safar davomida bosib o‘tilgan yo‘l haqidagi ma‘lumot sayyohlik tashkiloti bo‘limlari va boshqa tashkilotlar tomonidan yo‘nalish daftarchasiga qayd etilishini ta‘minlashi;

– safar vaqtida biror ishtirokchini orqaga qaytarish zarurati tug‘ilsa, uni o‘rinbosar kuzatuvida uyiga jo‘natish uchun yaqin o‘rtadagi aholi yashaydigan joyga olib boradi, guruh esa rahbar o‘rinbosari qaytib kelguncha safarni to‘xtatib turadi yoki sayyohlik yurishi batamom to‘xtatiladi;

– sayohatni tashkil etgan muassasa tomonidan yozma buyruq (telegramma) olingan taqdirda sayohat rahbari, zarurat tug‘ilganda, guruhga rahbarlik qilishni o‘z o‘rinbosariga topshirishi mumkin. Bunday hollarda rahbar o‘rinbosari sayyohlik yurishiga rahbarlik qilish tajribasi va uquviga ega bo‘lishi shart;

– sayyohlik yurishini o‘tkazishga ijobiy fikr bildirgan MMKga, guruhni ro‘yxatga olgan NQXga, yurishni uyushtirgan tashkilotga guruh belgilangan nazorat joylaridan o‘tganligi va sayyohlik yurishi tugaganligi haqida telegramma bilan ma‘lum qilishi lozim.

Sayyohlik guruhi rahbari, uning o‘rinbosari, shuningdek, katta rahbar bolalarning sihat-salomatligi, sayyohlik yurishining bexatar o‘tishini ta‘minlash uchun mas‘uldir. Sog‘lomlashtirish, tarbiyaviy ishlar, bilimdonlikni oshirish, shuningdek, yong‘indan saqlanish, tabiiy, tarixiy hamda madaniy yodgorliklarni himoyalash yuzasidan rejalashtirilgan tadbirlarning bajarilishi uchun javobgar hisoblanadilar.

Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya ishtirokchilari (o'quvchi va talabalar) quyidagi vazifalarni bajarishlari shart:

– sayyohlik yurishi chog'ida intizomga qat'iy rioya qilishlari, guruh yig'ilishi tomonidan zimmalariga yuklangan vazifalarni so'zsiz ado etishlari;

– sayohat yakuni bo'yicha hisobot tuzishda qatnashishlari;

– rahbar va uning o'rinbosari bergan ko'rsatmalarni o'z vaqtida vijdonan bajarishlari;

– sayyohlik yurishiga tayyorgarlik davrida poliklinika va boshqa tibbiy muassasalar, shuningdek, muassasa shifokori tomonidan tibbiy ko'rikdan o'tishlari;

– xavfsizlik qoidalarini bilishlari, shu jumladan, suv havzalarida xavfsizlikni ta'minlash, yong'indan saqlanish, jarohatlanishning oldini olish va dastlabki tibbiy yordam ko'rsatish choralarini bilishlari va bu qoidalarga qat'iy amal qilishlari;

– portlovchi va xavfli moddalar, qurol mavjudligi aniqlangan taqdirda mutlaqo tegmaslik va ular yotgan joy haqida rahbarni darhol ogohlantirishlari (rahbar esa mahalliy hokimiyat vakillariga bu haqda zudlik bilan ma'lum qilishi kerak);

– tabiatni, tarixiy va madaniy yodgorliklarni avaylab asrashlari.

Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya ishtirokchilari (o'quvchi va talabalar)ga quyidagi huquqlar beriladi:

– sayyohlik yurishini tashkil etgan ta'lim muassasasining kiyim-bosh va anjomlaridan foydalanish;

– safar yo'nalishini tanlash va ishlab chiqishda ishtirok etish;

– yurish tugagach, guruh yig'ilishida istalgan qatnashchining xatti-harakatini muhokama qilishi, berilgan bahodan qoniqmagan taqdirda sayyohlik yurishini tashkil etgan muassasaga, sayyohlik jamoat tashkilotlariga murojaat qilish;

– guruh yoki o'zining xatti-harakatiga bog'liq masala muhokamasida shaxsan ishtirok etish huquqi.

Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya rahbari va uning o'rinbosarlariga nisbatan qo'yiladigan talablar:

murakkablik darajasiga ega bo'lmagan sayyohlik yurishi, ekspeditsiya, ko'p kunlik, uzoq masofada o'tkaziladigan sayohat qatnashchilari, rahbarlari, ularning o'rinbosarlari hamda guruhlar tarkibiga nisbatan quyidagi talablar qo'yiladi:

– yuqori kategoriyali (kamida III – IV daraja murakkablikdagi) sayohatlarda ishtirok etgan yoki rahbarlik qilgan bo'lishi;

– turizm bo'yicha instruktor unvonini olgan bo'lishi;

– birinchi tez tibbiy yordam ko‘rsata olishi lozim.

Sport-sayyohlik yurishi uyushtirilganda shu murakkablik darajasidagi bosqichga mansub yurishlarni ko‘rib chiqish vakolatiga ega bo‘lgan MMKga yurish boshlanishidan kamida 30 kun oldin safarni amalga oshirish uchun zarur barcha hujjatlar (marshrut daftarchasi, uning nusxasi, guruh rahbari va qatnashchilarning tajribasi haqida ma‘lumotnoma, xarita materiallari)ni taqdim etishi lozim. Bu hujjatlar rejalashtirilayotgan sayyohlik yurishini ma‘qullash uchun zarur hisoblanadi.

Sayohat hujjatlari Yosh sayohatchilar va o‘lkashunoslar markazlaridagi MMK tomonidan ko‘rib chiqiladi.

MMK belgilangan safarning guruh tomonidan amalga oshirilishi haqida ijobiy xulosaga kelgan taqdirda guruh rahbariga ro‘yxatdan o‘tkazilgan safar daftarchasi, nazorat-qidiruv xizmati (NQX) ma‘lumotnomasi (MMK raisi yoki uning o‘rinbosari tomonidan tasdiqlangan va muhr bosilgan bo‘lishi shart) topshiriladi.

Zarurat tug‘ilgan taqdirda yo‘nalish daftarchasiga guruh uchun alohida ko‘rsatma va yo‘l-yo‘riqlar yozib qo‘yiladi, yo‘lga chiqishdan oldin tegishli NQXga belgilangan tarzda yozma ravishda ma‘lumot berilgan bo‘lishi shart. Bu ma‘lumotda marshrut yo‘nalishi, nazorat manzillari, bu manzillarni bosib o‘tish muddatlari hamda guruh tarkibi ko‘rsatilgan bo‘lishi lozim. Agar yurishning faol qismi NQX joylashgan hududda boshlansa, NQXga rahbar shaxsan o‘zi borishi kerak.

Safarga chiqishdan oldin sayyohlik yurishining marshrut daftarchasidagi yozuvni o‘zgartirishi, zarurat tug‘ilsa, sayyohlik yurishini amalga oshirish haqida ijobiy xulosa bergan MMK bilan bu haqda kelishib olishi, shuningdek, guruhni ro‘yxatdan o‘tkazgan NQXni bundan xabardor qilish zarur.

Sayyohlik yurishi nihoyasiga yetgach, rahbar safar ishtirokchilari bilan birga moliyaviy hisobot, jumladan, yurishda reja bo‘yicha amalga oshirilgan ishlar haqida hujjat tayyorlaydi, shuningdek, MMKga hisobot beradi. So‘ngra, hisobot ko‘rib chiqilib, sayyohlik yurishi amalga oshirilganligi qayd qilingach, guruh ishtirokchilari uchun sayyohlik yurishida qatnashganligi haqida ma‘lumotnomalarni tayyorlashga kirishadi.

Guruh rahbari sayyohlik yurishi davomida o‘zining xatti-harakatiga nisbatan safarni uyushtirgan muassasa tomonidan berilgan bahodan norozi bo‘lsa, tegishli tashkilotlarga murojaat etishi mumkin.

Sayyohlik guruhlari qatnashchilari bir maktabda o‘qiyotgan, to‘garak yoki klub mashg‘ulotlarida birgalikda qatnashayotgan, shuningdek, bir yerda yashayotgan, rejalashtirilayotgan yurishni amalga oshirish uchun

zarur tajriba hamda mushtarak intilishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlardan tarkib topadi.

O'quvchi-yoshlar bilan to'rt kunlik muddatgacha ekskursiya, ekspeditsiya va murakkablik darajasiga ega bo'lmagan sayyohlik yurishi o'tkazadigan muassasa ma'muriyati, guruhning soni hamda safar qatnashchilarining xavfsizligini ta'minlash chora-tadbirlarini hisobga olgan holda, guruh rahbarining roziligi bilan rahbar o'rinbosari o'rniga xuddi shunday ekskursiya, ekspeditsiya va sayyohlik yurishida qatnashish tajribasiga ega bo'lgan yuqori sinf o'quvchilaridan rahbar yordamchisi tayinlashi mumkin.

Yosh sayohatchilar va o'lkashunoslar markazlari sayyohlik-sport yurishini o'tkazish qoidalarini buzganlik uchun (sayyohlik yurishini uyushtirgan muassasa tomonidan taqdim etilgan hujjatga ko'ra) quyidagi ta'sir choralari qo'llashi zarur:

- amalga oshirilgan yurishda qatnashish va rahbarlik qilishning sport darajasi talablarini bajarishda hisobga olinmasligi;

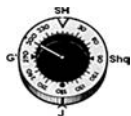
- ilgari amalga oshirilgan va hisobga olingan sayyohlik yurishlarining hammasini yoki qisman bekor qilishi;

- ma'lum (bosqichdagi) sayyohlik yurishida qatnashish va unga rahbarlik qilishni belgilangan muddat davomida man etishi;

- sayyohlik tashkilotlari a'zolidan chiqarishi mumkin.



1. Maktab o'quvchilarining ko'p kunlik sayohatlarini tashkil qilish tartibi qanday?
2. Sayohatning asosiy maqsadlari nimalardan iborat?
3. Turizm faoliyatining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
4. Sayohat o'smirlarda qaysi o'ziga xos jihatlarni tarbiyalashi kerak?



1. Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya ishtirokchilari (o'quvchi va talabalar)ning vazifalarini tushuntirib bering.
2. Sayyohlik yurishi, ekskursiya va ekspeditsiya ishtirokchilari (o'quvchi va talabalar)ning huquqlari haqida nimalarni bilasiz?

22-§. Sayohat marshrutini ishlab chiqish

Sayohatni tashkil etishning eng muhim masalalaridan biri – bu *marshrutni ishlab chiqishdir*. Marshrutni ishlab chiqish deganda, eng avvalo, sayohatning *maqsad va vazifasidan* kelib chiqqan holda sayohatga eng ma'qul va mos keladigan marshrutni tanlash tushuniladi. Sayohat marshrutini ishlab chiqish (tanlash) mushkul masala bo'lishi bilan birga,

o'ta mas'uliyatli vazifadir. Sababi, marshrut tanlash yosh sayyohlarning ma'naviy yuksalishi va jismonan chiniqishida katta ahamiyatga ega. Shu bilan bir qatorda, marshrutni tanlash chog'ida yosh sayyohlarning huquqiy xavfsizligi va boshqa to'siqlarning bo'lmasligini ham e'tiborga olish zarur.

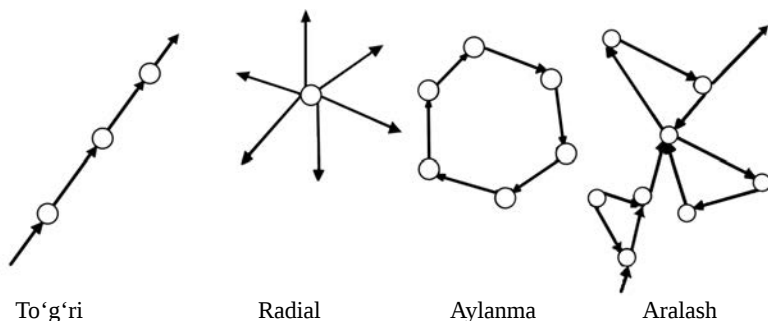
Sayohat marshrutini tanlashdagi eng muhim jihatlari:

- tanlanayotgan marshrutni har tomonlama (ya'ni ilgari kimlar yurgan, qanday ilmiy ishlar qilingan va b.) bilish;
- marshrut masofasi va qiyinchilik darajasini aniqlash;
- marshrutning betakror va ajoyib tabiat manzaralariga boy bo'lishi zarurligi;
- marshrutning o'quvchi (a'zo)lar yoshi, tajribasi va sog'lig'iga mosligi;
- marshrutda siyosiy, huquqiy to'siqlarning imkon qadar bo'lmasligi;
- marshrut bo'yicha kartografik materiallarning mavjudligi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, marshrutni ishlab chiqishda sayohatning maqsad va vazifasidan kelib chiqish yaxshi samara beradi. Chunki, sayohatning maqsadi va vazifasi marshrutni belgilab beruvchi *bosh omildir*. Ya'ni sayohatdan ko'zlangan asosiy maqsad va vazifa o'quvchilarga relyef haqidagi tushunchani chuqurroq singdirishdan iborat bo'lsa, bunday hollarda, sayohatni ham tekislik, ham tog'lik mavjud bo'lgan (tog' va tog'oldi) hududlarga uyushtirgan ma'lumot oladilar.

Sayohatning maqsadi va vazifasidan kelib chiqib, sayohat marshruti quyidagi turlarda bo'lishi mumkin. Ya'ni *to'g'ri, radial, aylanma va aralash* (6-chizma).

Marshrutning murakkablik darajasi deganda, yo'nalish sayyohlar tajribasi, bilim, ko'nikma va malakasiga mos bo'lishi bilan birga tog'-



6-chizma. Marshrut turlari.

piyoda yurish sharoitining darajasiga ham mos tushishi lozim. Ya'ni dovonlar (dengiz sathidan balandligi, qoyaliligi, qor va muz bilan qoplanganligi), so'qmoqlar (yolg'izyoq izli), yonbag'irlar (tik, qiya, nishab), daralar (chuqur, tik), soylar (tezoqar, chuqur, sersuv) sayyohlar jamoasining tajribasi, mahorati va saviyasiga mos kelishi kerak. Umuman, tabiiy to'siqlarning ko'pligi va ulardan o'tish qiyinligi yo'nalishning murakkablik darajasini belgilaydi.

Marshrut tanlashda masofani belgilash va aniqlash ham o'ziga xos bir mashaqqat. Sababi, masofa tog' sharoitidagi sayohatda katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, masofa sport darajasini oshirishda muhim o'rin tutadi.

Masofani belgilashda sayyohlar jamoasining a'zolari (ya'ni yoshi, tajribasi, jismonan tayyorgarligi), yo'nalishga oid kartografik ma'lumotlarning yetarliligi, tog'da yurish sharoitining imkoniyatlari kabi jihatlar ham alohida o'rin tutadi.

Tabiatning betakror va ajib manzaralariga boy bo'lgan yo'nalishni tanlash o'quvchilarni ona tabiatni sevishtirish, uni asrashga o'rgatish bilan birga estetik zavq olishni ham ta'minlaydi.

Marshrutning o'quvchilar yoshi, tajribasi va jismonan tayyorligiga mos bo'lishi ham muhim vazifadir. Jumladan, yo'nalish o'quvchi(a'zo) larga har tomonlama ma'qul bo'lishi kerak, agar buning aksi bo'lsa, unday hollarda o'quvchilarda jismoniy zo'riqish, toliqish, ma'nan ezilish holatlari kuzatilishi yoki umuman ular sayohatda ishtirok eta olmasligi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish uchun o'quvchilarni har tomonlama tayyorlash, marshrutni puxta ishlab chiqish zarur.

Sayohatni ko'ngilli, xavfsiz va mazmunli tashkil qilish uchun yo'nalishda siyosiy, huquqiy va boshqa to'siqlarning bo'lmasligiga erishish maqsadga muvofiqdir. Ya'ni davlatning siyosiy chegarasi, muammoli hududlar yo'nalishi tomon sayohat uyushtirmagan ma'qul.

Sayohat marshrutiga oid kartografik materiallarning to'liq va to'g'riligi katta ahamiyatga ega. Chunki marshrutga doir kartografik materiallar yetishmas ekan, Siz ushbu yo'nalishga sayohat tashkil eta olmaysiz. Yo'nalish haqida tasavvurga ega bo'lmasdan turib, sayohat uyushtirish noto'g'ri, albatta. Ayni chog'da shuni ham aytib o'tish joiz, marshrutga doir kartografik ma'lumotlar yetarli bo'lmasa, yo'ldan adashish natijasida turli ko'ngilsiz voqealarga duch kelish hech gap emas.

Umuman sayohat marshrutini to'g'ri tanlash sayohat rahbarining tajribasi va bilimidan kelib chiqadi desak, xato bo'lmaydi.

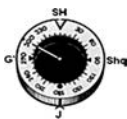
Agarda sayohat marshrutini tanlashda qiyinchilik yoki muammolarga duch kelinsa, odatda, «Marshrut malaka komissiyasi» (MMK, ilgari

MKK, ya'ni marshrut kvalifikatsiya komissiyasi deyilgan) ga murojaat qilish kerak. MMK sayohat guruhlari, umuman, sayohatda sport darajasi olmoqchi bo'lgan sayyohlarni marshrut varaqasi, xarita, sxema bilan ta'minlaydi va sayohat yakunlarini atroflicha o'rganib chiqib, sayyohlarga sport darajasini taqdim qiladi.

Afsuski, keyingi paytlarda ta'lim muassasalarida MMK faoliyati to'liq va to'g'ri tashkil etilmayapti. Buning sababini yurtimizda Turizm federatsiyasining yo'qligi, turizmga sport emas, balki sanoat degan qarashlarning ustun bo'lib borayotganligi hamda turizm sohasida yetuk mutaxassislar kamligida deb izohlash mumkin.



1. Sayohat marshrutini tanlashdagi eng muhim jihatlar nimalardan iborat?
2. Sayohat marshruti qanday turlarga bo'linadi?



1. To'g'ri marshrut bo'yicha sayohat rejasini tuzing.
2. O'lka bo'ylab aralash marshrut bo'yicha sayohat rejasini tuzib, uni qisqacha izohlab bering.

23-§. Sayohat hujjatlari va hisobotni tuzish

Barcha turdagi sayohatlarni amalga oshirishda tegishli hujjatlarni to'plash, ularni o'z vaqtida rasmiylashtirish va tegishli tashkilotlar bilan kelishish sayohatni tashkil etishning muhim qismidir.

Sayohatni o'tkazishni, eng avvalo, rejalashtirishdan boshlash kerak. Shunday ekan, ta'lim muassasasining *yillik ish rejasiga* yil davomida o'tkaziladigan sayohatlar ham kiritiladi. Reja ijrosiga jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan birga, geografiya, tarix, biologiya fanlari o'qituvchilari ham biriktirilishi mumkin. Ish rejasida belgilangan vazifa (sayohatni o'tkazish) muddati yaqinlashganda (kamida bir oy qolganda) muassasaning *ichki buyrug'i* qabul qilinishi lozim. Buyruqqa ilova ravishda sayohat Nizomi, ishtirokchilar ro'yxati (1-namuna), sayohatning xarajatlar smetasi tasdiqlanishi maqsadga muvofiq. Shuningdek, marshrut varaqasi (2-namuna), marshrutning xarita-sxemasi, marshrut lentasi, sayyohlik aslaha va anjomlari ro'yxati, zarur bo'ladigan dori-darmonlar ro'yxati, oziq-ovqatlar ro'yxati, sayohat rahbari (o'qituvchi, to'garak rahbari, tashkilotchi, instruktor, ekskursvod) va rahbar o'rinbosari haqida ma'lumot ham tasdiqlanishi lozim.

Yuqoridagilar bilan bir qatorda quyidagi hujjat va zarur ma'lumotlar ham bo'lishi lozim:

- kundalik daftar;
- sayohat o‘tkaziladigan hududning siyosiy-ma’muriy hamda tabiiy-geografik xaritalari;

- sayohat o‘tkaziladigan hududning geografik-turistik (geografik o‘rni, geologik tuzilishi, relyefi, iqlimi, suvlari, tuproqlari, o‘simlik va hayvonot olami hamda hududdagi tabiiy-geografik jarayonlar va ularning tavsifi to‘g‘risidagi) tavsifi aks etgan ilmiy va asosli ma’lumotlar;

- sayohat o‘tkaziladigan hududning mahalliy hokimiyat organlaridan olingan ruxsatnoma (tog‘ turizmini (Respublika doirasida) tashkil etishda o‘rmon xo‘jaligi, ichki ishlar, favqulodda vaziyatlar va ekologik holatni nazorat qiluvchi tegishli mutasaddi tashkilotlar xabardor bo‘lishi lozim);

- sayohatning harakat reja-grafigi hamda texnik tavsifi (3-namuna), harakat turi, joy relyefi, o‘simlik qoplami, hayvonot dunyosi, harakat yo‘nalishi, tunash joyi, xavfli obyektlar tavsifi);

- sayohatning sport razryadidagi darajasini tasdiqlovchi hujjat (mazkur hujjat, O‘zbekiston «Alpinizm» va O‘zbekiston «Ekstremal va tog‘ turizmi» sport federatsiyalarida tashkil etilgan «Marshrut malaka komissiyasi» (MMK) tomonidan taqdim etiladi);

- sayohat davomida amal qilish lozim bo‘lgan xavfsizlik texnikasi bo‘yicha yo‘riqnoma matni (uni o‘qigan mas’ul shaxs va sayohatchilarning imzolari qo‘yilgan bo‘lishi lozim).

Sayohat yakunlangandan so‘ng muassasa rahbariyatiga hisobot taqdim etiladi. Hisobotning birinchi sahifasi titul varaq bo‘lib, unda umumiy ma’lumotlar aks etadi (4-namuna). Hisobotning ikkinchi sahifasidan boshlab sayyohlik yurishi haqida kengaytirilgan ma’lumot bayon qilinadi. Hisobot sayohat rahbari tomonidan tasdiqlanadi va quyidagi hujjatlar ilova shaklida qo‘shib tikiladi:

- sayohat rahbarining buyrug‘i;
- sayohatning marshrut varaqasi;
- sayohat marshrutining xarita-sxemasi;
- sayohat marshrutining lentasi (1:100 000 masshtabli. Marshrutning transport vositasida bosib o‘tilgan yo‘llari uzun chiziqlar bilan ko‘rsatiladi, piyoda bosib o‘tilgan yo‘l yoki masofa chiziqlar bilan tasvirlanadi);

- sayohat ishtirokchilari to‘g‘risida ma’lumot (familiyasi, ismi sharifi, tug‘ilgan yili, oyi, kuni, uy manzili, maktabi, sinfi, shifokor xulosasi, sayyohlik yurishidagi vazifasi);

- sayohat harakatining grafigi hamda texnik tavsifining haqiqiy varianti;

- sayohatda foydalanilgan asbob, aslaha va anjomlar (ro‘yxati, turlari, foydalish yo‘llari);

- oziq-ovqatlar ro'yxati;
- dori-darmonlar va ularning turlari (aptechka);
- sayohatni amalga oshirish yuzasidan foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (darslik, o'quv qo'llanma, metodik qo'llanma, xaritalar);
- sayyohlik yurishi o'tkazilgan hudud haqida to'liq ma'lumot (geografik o'rni, relyefi, iqlimi, gidrografiya, tuproqlari, o'simlik va hayvonot olami, xalq xo'jaligining qaysi tarmog'i yaxshi rivojlangan hamda aholi va aholining diniy, milliy urf-odatlar, turmush tarzi, turistik infrastrukturaning holati va h.k.);
- marshrut va uning variantlari yuzasidan xulosa va tavsiyalar;
- sayohat xarajatlari (buyruqda tasdiqlangan xarajatlar smetasidan qancha mablag' sarf qilinganligi asoslangan hujjatlar bilan);
- sayohat davomida amalga oshirilgan ijtimoiy-foydali ishlar (daryo, soy va ko'l qirg'oqlarida chiqindilardan tozalash ishlari hamda ilmiy tadqiqot va qidiruv ishlari olib borilganligi va h.k.).

Hisobot yozib tugallangandan so'ng «Sayohat davomida to'plangan materiallardan tayyorlangan ko'rgazmali vositalar (gerbariy, mineral jinslar kolleksiyasi, maket va h.k.)» muassasa jamoatchilik muzeyiga topshiriladi.

Shuningdek, sayohat rahbari muassasa rahbariyatiga pedagogik hisobot (sayohat rahbari tomonidan sayohatning ahamiyati, sayohat davomida amalga oshirilgan ijtimoiy-foydali ishlar, o'quvchilar egallagan bilim, ko'nikma va malakalar, o'quvchilarning o'zini tutishi va h.k.) taqdim etadi.

Sayohat davomida ko'rgan-kechirilgan narsalar, voqea va hodisalar haqida OAV da yoritilishi uchun maqola, foto va videolavhalar (sayohat taassurotlari to'g'risidagi) ham tayyorlanishi mumkin.

1-namuna

20 ____ yilning «____» – «____» _____ kunlari
«Toshkent – Chimyon – Toshkent» marshrutidagi sayohat ishtirokchilari
RO'YXATI

№	F.I.SH	Tug'ilgan vaqti	Manzili	Maktabi va sinfi	Sayohatdagi vazifasi	Shifokor xulosasi

Sayohatni uyushtirgan
muassasa rahbari _____

M.o'.

imzo

familiyasi, ismi, sharifi

Sayohat rahbari _____

imzo

familiyasi, ismi, sharifi

**TOSHKENT VILOYATI XALQ TA'LIMI BOSHQARMASI
BO'STONLIQ TUMANI XALQ TA'LIMI MUASSASALARI FAOLIYATINI
METODIK TA'MINLASH VA TASHKIL ETISH BO'LIMI**

1-SONLI UMUMTA'LIM MAK'TABI

MARSHRUT VARAQASI № _____

Sayyohlar guruhi _____
manzili, muassasa raqami, to'garak, klub, uyushma nomi

Sayohat hududi _____
Respublika, viloyat, tuman, qishloq

Sayohatchilar soni _____ kishi. Sayohat shakli _____
piyoda, trekking, rafting, chang'i va b.

Sayohat marshruti _____

Sayohatning murakkablik darajasi _____

I, II va III

Masofasi: _____ km. shundan: _____ km. piyoda, _____ km.
avtomobilda

Sayohat vaqti: 20__yil «__» _____ dan, 20__yil «__» _____
gacha

Dala sharoitida nechta tun o'tkazildi _____
tunagan kunlar soni

Asos: _____
varaqani tasdiqlovchi (bergan) muassasa buyrug'i raqami, yili, oyi, kuni

Sayohat rahbari: _____
imzo familiyasi, ismi, sharifi

Mas'ul shaxs _____
M.o'. imzo familiyasi, ismi, sharifi

20__ yil «__» _____

Izoh: marshrut varaqasi 4 kishidan kam bo'lmagan sayyohlar jamoasi uchun bo'lib, maktabdan tashqari ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, KHK, oliy o'quv yurtlari hamda sayyohlikka ixtisoslashtirilgan uyushma, klublar tomonidan beriladi. Sayohat hisoboti marshrut varaqasini bergan muassasaga taqdim etiladi.

20 ____ yilning « ____ » – « ____ » _____ kunlari «Toshkent – Chimyon – Toshkent»
marshrutida o‘tkazilgan sayohatning

HARAKAT GRAFIGI VA MARSHRUTNING TEXNIK TAVSIFI

Sayohat kunlari	Sana	Marshrut hududi	Uzunligi (km)	Harakat turi	Yurishga ketgan sof vaqt (soat)	Marshrut hududi to‘g‘risida kompleks ma’lumot (relyefi, gidrografiyasi, biogeografiyasi, geoeologik vaziyati, diqqatga sazovor va xavfli obyektlar va hodisalari, aholi manzillari va aholining turmush tarzi, etnogeografik xususiyatlari va h.k.)	Haqiqiy va tavsiya etilgan tunash joyi	Ob-havo (havo harorati, bulutlilik, yog‘in turi va shamol yo‘nalishi)

20 ____ yilning «____» – «____» _____ kunlari
«G‘azalkent – Chimyon – G‘azalkent» marshrutida o‘tkazilgan sayohatning
TITUL VARAG‘I

Sayohat guruhi	–Toshkent viloyati Bo‘stonliq tumani «Barkamol avlod» bolalar markazi tarkibidagi «Yosh sayyoh» to‘garagi a‘zolari.
Sayohat rahbari	–Xayriyev Shamsiddin – tog‘ turizmi bo‘yicha sport ustasi.
Mas’ul (marshrut varaqasini bergan va tasdiqlagan) tashkilot	–Toshkent viloyati Bo‘stonliq tumani «Barkamol avlod» bolalar markazi.
Sayohatni o‘tkazishga doir hujjat (chora-tadbirlar rejasi, buyruq, qaror va b.)	–Markaz (yoki to‘garak)ning 2012-yilga mo‘ljallangan ish rejasi ijrosini ta’minlash bo‘yicha 2012-yil 5-apreldagi 44-sonli buyrug‘i.
Sayohatni o‘tkazishdan ko‘zlangan maqsad	– o‘quvchilarni vatanparvar, milliy va ma’naviy qadriyatlarimizga sodiq insonlar qilib tayyorlash; o‘quvchilar o‘rtasida do‘stlik va ijtimoiy hamkorlik munosabatlarini yanada mustahkamlash; jonajon o‘lkamizni yaqindan o‘rganish va u haqdagi kompleks bilimlarni egallash; turizmning jismonan sog‘lom, aqlan yetuk shaxsni tarbiyalashdagi o‘rni va ahamiyatini targ‘ib etish; sayyohlik yo‘nalishidagi to‘garak a‘zolarining ijodiy izlanishlarini jonlantirish, iqtidorli, iste’dodli o‘quvchilarni kashf etish hamda ularni rag‘batlantirishdan iborat.
Sayohat marshruti	– «G‘azalkent – Chimyon – G‘azalkent».

Georafik turistik rayon	– Toshkent viloyati (Bo‘stonliq tumani).
Sayohat turi	– Tog‘ piyoda (trekking).
Sayohat o‘tkazilgan vaqt	– 2012-yil 25–30-aprel.
Sayohatning davomiyligi	– 6 kun.
Sayohatning sport darajasi	– 1-darjali.
Sayohatning umumiy masofasi	– 120 km. shundan: 100 kilometri tog‘ piyoda, qolgan 20 kilometri avtomobilda.
Guruh tarkibi	– 15 nafar o‘quvchi, bir nafar rahbar va bir nafar rahbar o‘rinbosari.

VII. TURIZM SPORTINING TAKTIK VA TEXNIK JIHATLARI

24-§. Turizmda taktika va texnika

Turizm sporti taktikasi – bu, avvalo, organizmni jismonan chiniqtirish, qiyinchiliklarni yengish hamda musobaqalashish maqsadlarini qo‘lga kiritish uchun eng maqsadga muvofiq, maqbul usullar bilan ko‘zlangan fikr va rejani ro‘yobga chiqarish uchun sport kurashi olib borish san‘atidir.

Turizmning muvaffaqiyatlarga erishishga yo‘naltirilgan taktik harakatlari taktik bilimlar, ko‘nikmalar, taktik malakalar, jismoniy sifatlar, ruhiy va shaxsiy tayyorgarlik hamda boshqa omillarga bog‘liq. Taktik harakatlar quyidagi qismlardan:

- musobaqalashish vaziyatini idrok etish va tahlil qilish;
- taktik vaziyatni fikran tasavvur etib hal qilish;
- taktik vazifani harakatlar orqali hal etishdan tashkil topadi.

Taktik tayyorgarlik maqsadi. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sayyoh sportchida o‘zi uchun g‘alaba darajasidagi natijaga erishadigan yoki mashg‘ulotlarda eng yuqori natijani qo‘lga kiritadigan sharoitni yarata bilish va ish olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

Taktik tayyorgarlik uslublari. Taktik harakatlarga o‘rgatish va ularni takomillashtirish «Ma’lumdan noma’lumgacha», «Osondan qiyingacha» kabi didaktik qoidalar asosida amalga oshiriladi. Sodda qilib aytganda, turizmning taktik jihati sayohatga tayyorgarlik ko‘rish, organizmni chiniqtirish, sayohat marshrutini ishlab chiqish, yurish va xavfsizlik

qoidalariga rioya etish, yo‘nalishni belgilash kabi ko‘plab harakatlarda namoyon bo‘ladi.

Sayyoh sportchining texnik tayyorgarligi. Texnik tayyorgarlik – bu sayohatchini harakat texnikasi asoslariga o‘rgatib borishdan iboratdir. Turizm sporti texnikasi – bu yuqori darajadagi samaradorlik bilan ajralib turadigan harakatlardir. Masalan, arqon yordamida zudlik bilan eng ma‘qul tugunni tugish, chodirni o‘rnatish, rukzakka buyumlarni joylash va h.k.

Turizm texnikasi, deb harakatni shunday usul bilan bajarish tushuniladiki, u qo‘yilgan vazifani eng ko‘proq samara va eng yaxshi natija bilan bajarishga aytiladi. Masalan, cho‘qqini zabt etishda tik qoyalar yoki yonbag‘irlar orqali to‘g‘ridan to‘g‘ri ko‘tarilishda qo‘l va oyoqlarni barobar ishlatib zabt etish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Chunki bunday ko‘tarilish qo‘l va oyoqlarning barobar ishlashini talab etadi. Bundan tashqari, tik ko‘tarilishda turli turistik anjom (karabin, ledorub, ledobur, jumar, arqon, xavfsizlik kamari va h.k.)lardan foydalanish ehtiyoji tug‘iladi. Shu bilan bir vaqtda, cho‘qqini zabt etishda yonbag‘ir bo‘ylab, aylana shaklida ko‘tarilishda oyoqlar harakati va kuchiga tayaniladi. Bunda qo‘lning vazifasi unchalik muhim emas, shuningdek, maxsus turistik anjom va aslahalar ham unchalik zarur bo‘lmaydi. Ushbu misoldan ko‘rinib turibdiki, to‘g‘ridan to‘g‘ri ko‘tarilish yoki yonbag‘ir bo‘ylab, aylana shaklida ko‘tarilishni amalga oshirishga qarab cho‘qqini zabt etish texnikasi o‘zgarib boraveradi.



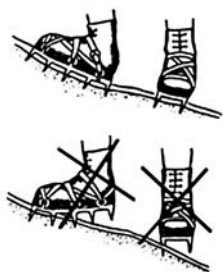
1. Turizm sporti taktikasi deb nimaga aytiladi?
2. Taktik harakatlar qanday qismlardan tashkil topadi?
3. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?

25-§. Piyoda yurishning taktik va texnik jihatlari

Sayyohlik turlari ichida tog‘ sayyohligi va tog‘ chang‘i sayyohligi qiyinligi hamda xavfiligi bilan boshqa sayohatlardan ajralib turadi. Sababi, bunday sayyohlik chog‘larida kutilmaganda tabiiy ofat (qor, muz, tosh ko‘chkilari; kuchli sel, suv to‘siqlari; kuchli jala, do‘l yog‘inlari, kuchli shamol va ob-havoning tez o‘zgaruvchanligi va h.k.)larga ro‘baro‘ kelish mumkin. Bundan tashqari, Quyoshning siyrak havo ta‘siri, balandlikning kishi organizmiga ta‘siri ham ma‘lum darajada muammolar tug‘diradi.



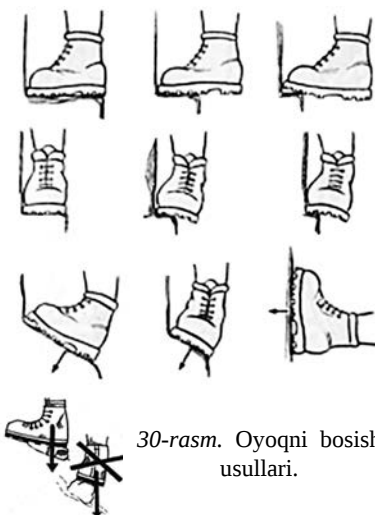
28-rasm. Oddiy qoyali yonbag‘irdan tushish.



29-rasm. Muz mushugida yurish.

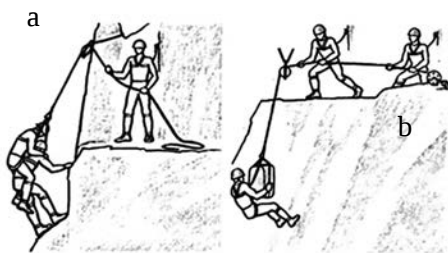
Tog'lardagi bu kabi tabiiy to'siq va sharoitlar nafaqat sayyohlar jamoasining rahbaridan, balki jamoaning har bir a'zosidan qo'shimcha kuch va bilim, iqtidor talab qiladi. Sababi, tog'larning bunday «injiqliklari»ga dosh berishda birgina rahbarning bilimdonligi, tajribasi, ko'nikma va malakasi kamlik qiladi. Shu bois, sayohat jamoaning barcha a'zolaridan qo'shimcha bilim, ko'nikma va tajribani talab qilishi bilan birga, oqilona harakatlanishni, rahbar ko'rsatmalariga qat'iy rioya etishni taqozo qiladi.

Sayohatning zavqli va xavfsiz o'tishi bilim va tajriba bilan bir qatorda sayyohlik anjomlari va vositalariga ham bog'liqligini unutmaslik lozim. Sayyoh o'ziga kiyim tanlayotganda tog'ning tabiiy sharoitidan (yog'ingarchilikning ko'p bo'lishi, havo haroratining tez o'zgaruvchanligi, dovonlarda shamolning kuchli esishi va b.) kelib chiqishi uning uyga sog'salomat qaytishida katta yordam beradi. Shu bilan birga, jamoa yoki guruh anjomlarining to'liq bo'lishi ham xavfsizlikni ta'minlashga bir qo'shimchadir.



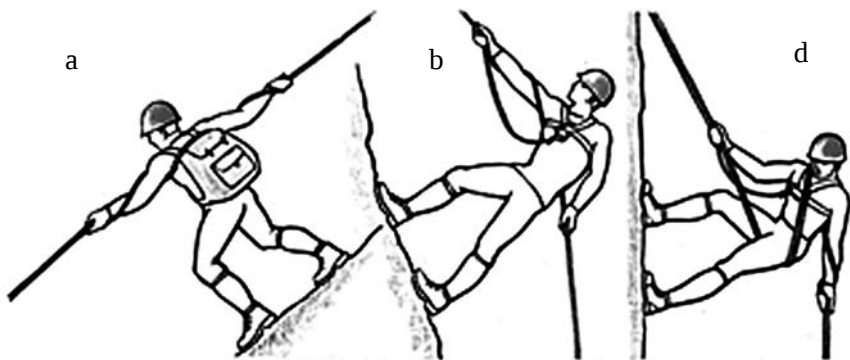
30-rasm. Oyoqni bosish usullari.

Umuman, sayohat ko'ngilli va betalafot o'tishi uchun xavfsizlik qoidalariga to'la rioya qilish, kerakli bilim va malakalarga ega bo'lish talab etiladi.



31-rasm. Bemorni tepalikka olib chiqish (a), yukni kuzatuvchi yordamida tushirish (b).

Piyoda va tog' piyoda sayohatining yurish qoidalar, talablari va kun tartibi sayyohlikning boshqa turlaridan farq qiladi. Bu farqli tomonlari tog'larda ob-havoning tez sur'atlarda o'zgaruvchanligi, tog' relyefining o'ziga xos murakkab va xavfli xarakteri bilan izohlanadi. Shu bois, tog'larda shoshilmasdan,



32-rasm. Arqon yordamida tushish:

a – o‘rtacha qiyalikdagi yonbag‘irdan tushish; *b* – katta qiyalikdagi yonbag‘irdan tushish;
d – tik qiyalikdagi yonbag‘irdan tushish.

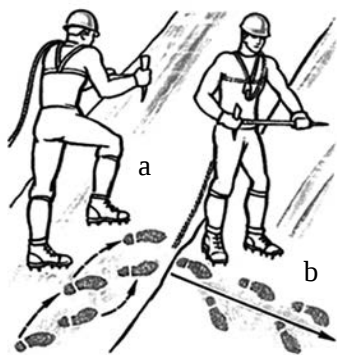
oqilona harakatlanish, piyoda yurish qoidalariga amal qilish va tajribaga suyanish katta ahamiyat kasb etadi.

Sayohatda yurish tezligini sayohat rahbari belgilaydi. Tog‘ sharoitida yurish tezligi o‘rtacha 3–5 km/soat bo‘lgani ma‘qul. Yo‘l unchalik qiyin bo‘lmagan sharoitlarda har 20–30 daqiqadan so‘ng dam olinadi. Tik yonbag‘irli cho‘qqi, dovon yoki hududlar atrofida har 8–12 daqiqa ko‘tarilishdan keyin 2–3 daqiqa nafas rostlash (ruzkakni yelkadan uzmagani holda) mumkin.

Tog‘larda harakat tartibi (so‘qmoqlarda) saf bo‘lib yurishni talab etadi. Bunday hollarda sayyohlar orasidagi masofa 2–3 metrdan kam yoki ko‘p bo‘lmasligi kerak. Bu usul harakat tezligi va xavfsizligining bir me‘yorda bo‘lishini ta‘minlaydi.

Cho‘qqi, dovonlar yoki tik hududlarda ko‘tarilish paytida bir sayyoh ikkinchisining tepasida yoki pastida yurishiga yo‘l qo‘yish umuman mumkin emas. Yuqoridan tosh yoki boshqa narsalar qulashi, surilishi mumkin. Undan boshqacha yurishning iloji bo‘lmagan hollarda, sayyohlar bir-birlariga yaqinroq, zichroq yurishi talab etiladi.

Tepalikka ko‘tarilish va tushish, yonbag‘irlarda yurishning yuqoridagi



33-rasm. Muzli yonbag‘ir bo‘ylab yurish:

a – zigzak usulida ko‘tarilish;
b – yonbag‘ir bo‘ylab yurish (travers).



34-rasm. Zinapoya
qazish yo'li bilan
ko'tarilish.

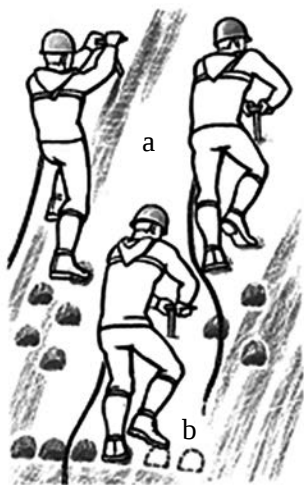
usullaridan tashqari quyidagi qoidalar ham mavjud. Ya'ni qiyalikdan tushish va chiqishda sayyoh gavda qismini qiyalikning yuqori tomoniga biroz egib yurishi, alpenshtokka (hassa) tayangan holda harakatlanishi lozim. Balandlikka ko'tarilish va aksincha, balandlikdan tushishda yuqoridagilardan tashqari qiyalikning yuza qoplami (o'simlik, tuproq va tog' jinslari)ni ham nazardan qochirmaslik kerak. Yo'llar bo'sh tuproqlar (ya'ni qum, qumoq, shag'alli) dan tashkil topgan hollarda yurish tezligi va xavfsizligi murakkab tus oladi. Yoki yo'llar o'rtacha kattalikdagi (diametri 10 – 15 sm.li) tosh, kallyuvial jinslardan iborat bo'lsa, unday hollarda toshlarning og'ishi, surilishi yoki qulashi kabi noxush hodisalar xavfi ortadi. Tog' yonbag'ri qalin maysa va o'tlar bilan qoplangan hollarda ham tez va

to'g'ri yurish murakkablashadi. Mabodo, yonbag'ir buta, chalabutalar va qalin daraxtzorlar bilan qoplangan bo'lsa, bunday hollarda ham harakat sur'ati va xavfsizligi pasayadi.

Yo'lda dam olishda rukzakni yelkadan uzmaslik shart. Sababi, rukzak yelkadan olingandan so'ng sayyohda charchoqlik hissi ortib, dangasaligi tutadi, yurgisi kelmay qoladi. Bundan tashqari, isib, terlab turgan badani (orqa tomoni, beli) ga shamol tegishi oqibatida shamollash asoratlari sezila boshlaydi. Vaqtincha dam olish paytlarida birdaniga o'tirib olishi, suv ichishi, ustki kiyimlarini yechish qat'iyon taqiqlanadi. Dam olish paytlarida dastavval biroz tik turib, nafasni rostlab, keyin o'tirish yoki dam olish tavsiya qilinadi.

Bu kabi muammolarni yechishda va xavfsizlikni ta'minlashda sekin, sakramasdan, bir-birlariga yaqinroq, mayda qadam bilan hamda ehtiyotkor bo'lib yurish tavsiya etiladi.

Tog' sayyohligida piyoda yurishning talablaridan yana biri saf boshi (yo'lboshlovchi) va saf oxiridagi nazoratchilarning mavjud bo'lishidir. Odatda, saf boshi jamoaning rahbari hisoblansa,



35-rasm. Qorli yonbag'irda
ko'tarilish:

a – ko'tarilish; b – yonbag'ir
bo'ylab yurish (travers).



36-rasm. Muzli tog'larda saf bo'lib yurish.

saf oxiridagi nazoratchi rahbarning eng ishongan, kuchli va tajribali yordamchisi bo'ladi. Sababi, bu ikki nuqtada o'ta mas'uliyatli ishlarni amalga oshirish talab etiladi.

Sayyohlikning barcha turlarida kompas va xaritalar yo'l davomida juda kerakli vositalardan biri sanaladi. Xarita va kompaslardan yo'nalishni tez va to'g'ri aniqlash oson. Xaritaning yana bir xususiyati shundaki, unda oldinda turgan (hali bosib o'tilmagan) yo'l haqida kompleks ma'lumot olish mumkin. Sizdan faqatgina xaritani o'qiy olish va to'g'ri tahlil etish talab qilinadi, xolos.

Sayohatda quyidagi nojo'ya ishlarni qilish:

- ataylab toshlarni pastga dumalatish, surish va ko'chirish;
- yurish jarayonida (orqadagi sherigiga tegmasligi yoki jarohat yetkazmasligi uchun) daraxtlar shoxini tortish va sindirish;
- kamyob, nodir o'simliklarni uzish;
- tik qiyaliklarda xavfsizlik choralari ko'rmasdan harakatlanish;
- hayvon (mayda hasharot)larning uyasini buzish, ularga shikast yetkazish;
- oqarsuvlarni ifloslantirish va b. qat'iyon taqiqlanadi.

Sayyohlar oqarsuv (daryo, soy) dan o'tish paytlarida oyoq kiyimlarini iloji boricha yechmasligi talab qilinadi. Chunki suv ostidagi toshlar silliq va qirrali bo'ladi. Suvga oyoq kiyimsiz tushgan hollarda toyib yiqilish, oyoq jarohatlanishi kabi ko'ngilsiz hodisalar kuzatilishi mumkin.

Sayyohlar yo'l yurish chog'larida bir-birlariga turli xabarlarini tez yetkazish, ayrim ko'ngilsiz voqealarning oldini olish qobiliyatlariga ham ega bo'lishlari lozim.



1. Tog' sharoitida yurish tezligi o'rtacha necha km/soat bo'lgani ma'qul?
2. Tog'larda harakat tartibi (so'qmoqlarda) qanday yurishni talab etadi?
3. Sayohatda qanday nojo'ya ishlarni qilish qat'iy qat'iy taqiqlanadi?

26-§. Xavfsizlik texnikasi qoidalari

Ta'lim muassasalari tomonidan sport-sayyohlik yurishlari, o'quv-ekskursiya va ekspeditsiyalarini hamda o'lkashunoslik tadbirlarini o'tkazishda, albatta, ushbu tadbirning xavfsiz o'tishiga alohida e'tibor berish lozim.

Sport-sayyohlik yurishlari, o'quv-ekskursiyalari va qidiruv ekspeditsiyalarini xavfsiz o'tkazish uchun tadbir o'tkazuvchi ta'lim muassasasi, tadbir uchun mas'ul qilib tayinlangan rahbarlar hamda o'quvchilar mas'ul hisoblanadi.

Sayohatda ishtirokchilar soni 6 nafardan kam bo'lmasligi lozim. Har 10 nafar o'quvchiga ikki nafar tajribali rahbar (sinf rahbari, o'qituvchi, ota-ona, instruktor, ekskursovod va b.) tayinlanadi.

Shahardan tashqari uyushtirilgan ekskursiyalar 1–4 soatgacha, bir kunlik sayyohlik yurishlari esa 8 soatgacha bo'lgan vaqtda o'tkaziladi.

Sayyohlik yurishini o'tkazishdan oldin quyidagi vaziyat va sharoitlarga e'tibor berish shart:

- sayohat vaqtida hali yurilmagan va o'rganilmagan yangi marshrutlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga nechog'liq muvofiq kelishini va sayyohlik yurishi marshrutining texnik murakkabligini yaxshi bilish;

- o'quvchilar o'rtasida yuz berishi mumkin bo'lgan o'zaro tortishuv va mojarolarni bartaraf etish;

- sayyohlik aslaha va anjomlari hamda ust-boshni marshrutning texnik murakkabligi va ob-havo sharoitiga mos holatda tanlash;

- qish faslida havo haroratining pastligi, shamol kuchi va tezligi, qor qoplami, tuman, havo namligi, o'rtacha sutkalik amplituda, yog'ingarchilik miqdori va turini oldindan bilish;

- yozda shamol tezligi 10–15 m/soniyadan oshmasligi, issiq havo, chang bo'roni, tuman, o'rmon yong'ini xavfi, havo namligi, oftob urishini oldindan bilish;

- tekshirilmagan ochiq suv havzalaridagi suvni iste'mol qilish tufayli zaharlanish va turli kasalliklarning yuzaga kelishidan voqif bo'lish.

Qishki paytlarda o'tkaziladigan sayyohlik yurishlari va shahardan tashqariga uyushtiriladigan ekskursiyalarda quyidagi meteorologik ko'rsatkichlarga amal qilish lozim.

Sayyohlar yoshi	Ruxsat etiladigan ko'rsatkichlar	
	Havo harorati	Shamolning tezligi
9–11	– 0°C gacha	shamolsiz yoki kuchsiz shamol vaqtida
12–13	– 5°C gacha	shamolsiz yoki kuchsiz shamol vaqtida
14–15	–10°C gacha	shamolsiz yoki kuchsiz shamol vaqtida
16–18	–15°C gacha	shamolsiz yoki kuchsiz shamol vaqtida

Muassasa rahbari sayohatga tayyorgarlik ko'rish bosqichi va uni tashkil etishga javobgardir.

Sayohatni o'tkazuvchi muassasa rahbarlarining vazifalari.

Muassasa bo'yicha sayohatni o'tkazish yuzasidan ichki buyruqni rasmiylashtiradi hamda tegishli va manfaatdor tashkilotlarni homiylikka chaqiradi.

Buyruqda:

- sayohat nomi, uning o'tkaziladigan vaqti va joyi (ko'p kunlik sayyohlik yurishlari bo'lsa, nazorat punktlari) ko'rsatiladi;

- sayohat marshruti va harakat grafigi hamda marshrutning texnik tavsifi rejasi tasdiqlanadi;

- ishtirokchilar tarkibi tasdiqlanadi;

- sayohatning xarajatlar smetasi tasdiqlanadi;

- sayohat rahbari tayinlanadi va sayohat ishtirokchilarining hayoti va sog'lig'ini saqlash bo'yicha javobgarlik uning zimmasiga yuklanadi;

- ishtirokchilarga xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'ruza o'quvchi mas'ul shaxs tayinlanadi;

Sayohat rahbarlariga muassasa muhri bilan tasdiqlangan quyidagi hujjatlar:

- sayohatni o'tkazish haqidagi muassasa buyrug'ining nusxasi (ilovalari bilan birgalikda);

- marshrut varaqasi yoki marshrut kitobchasi;

- xizmat safari guvohnomasi taqdim etiladi.

Muassasa rahbarlari sayohatni muvaffaqiyatli o'tkazish maqsadida quyidagilarni:

- sayohatda ishtirokchilar tarkibi (soni va yoshi)ning yo'riqnomaga mos kelishini;

- sayohat ishtirokchilarining tibbiy ruxsatnomasi mavjudligini;

– ko‘p kunlik sport-sayyohlik yurishlari va qidiruv ekspeditsiyalari uchun MMKning ijobiy xulosasi olinganligini;

– har bir sayohatni o‘tkazishdan oldin sayohat favqulodda vaziyatlar vazirligining hududiy tashkilotlari (qidiruv qutqaruv xizmatlari) bilan kelishuvni;

– yotib qolinadigan sayohatlarda turistik baza hamda ishtirokchilarni qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘lgan tegishli tashkilot va muassasalarning yozma roziligi olinganligini;

– ishtirokchilarga xavfsizlik texnikasi bo‘yicha instruktaaj o‘tkazilganligini nazorat qilishlari shart.

Maxsus shnurlangan, raqamlangan va muassasa muhri bilan tasdiqlangan jurnalga xavfsizlik texnikasi qoidalarini bilan tanishib chiqqan o‘quvchilar imzo qo‘yadi (5-namuna). Sayohatning tayyorgarlik bosqichi va uni o‘tkazish davomidagi xavfsizlik texnikasi bo‘yicha ishlab chiqilgan qoidalar ta‘lim muassasasi rahbari tomonidan tasdiqlanadi.

Sayyohlik yurishlarida yo‘nalishdagi guruhlarining nazorat vaqti buzilgan taqdirda ta‘lim muassasasi rahbari mahalliy hokimiyat organlari va Favqulodda vaziyatlar vazirligining shu yerdagi tashkilotlari bilan guruh joyini aniqlash va yordam berish maqsadida bog‘lanishi kerak. Vaziyat taqozo etsa qidiruv-qutqarish choralari ko‘rish lozim.

Sayohat rahbarlarining xavfsizlikni ta‘minlash bo‘yicha amalga oshiradigan vazifalari.

Ta‘lim muassasasi buyrug‘i bilan har bir sport-sayyohlik yurishlari, o‘quv ekskursiyalari, qidiruv ekspeditsiyalari va o‘lkashunoslik tadbirlari uchun rahbar tayinlanadi.

Sayohat rahbari ishtirokchilarning hayoti va sog‘lig‘i, sayohatning xavfsiz o‘tishi; barcha ishtirokchilarning xavfsizlik texnikasi va yong‘in xavfsizligi talablariga rioya qilishi; tabiatni, tarixiy va madaniy yodgorliklarni saqlashi, mahalliy aholi bilan samimiy aloqada bo‘lishi hamda tadbir Nizomida belgilangan vazifalarning bajarilishi uchun mas‘uldir.

A. Sayohatga tayyorgarlik jarayonida yuz berishi mumkin bo‘lgan nohush vaziyat va shikastlanishlarning oldini olish maqsadida (sayyohlik yurishi, shahar tashqarisiga ekskursiya, musobaqa va b.):

– sayyohlik yurishi o‘tkaziladigan hudud haqida ma‘lumotlarga ega bo‘lish va marshrutni to‘g‘ri ishlab chiqish;

– o‘quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini ta‘minlash;

– ishtirokchilarning tibbiy ruxsatnomasi borligini aniqlash hamda kasallik va baxtsiz hodisalardan sug‘urta qildirish;

– xavfsizlik texnikasi bo‘yicha instruktaaj o‘tkazish;

– meteorologik xizmat va FVVning qutqaruv xizmatidan ob-havo (yog‘ingarchilik, toshqinlar, sel kabi favquloddagi tabiiy ofatlar) to‘g‘risida ma’lumotlar olish lozim.

B. Sayohatni o‘tkazish paytida xavfsizlikni ta’minlash maqsadida:

– zarurat tug‘ilganda ushbu hududdagi boshqa sayyohlik guruhiga tezkor yordam ko‘rsatishni tashkil etish;

– bahor va yoz paytlarida o‘tkaziladigan sayohatlarda har soatda kamida bir marta o‘quvchilarning ust-boshi quruqligini tekshirib turish;

– turli tabiiy hodisalar va noqulay shart-sharoitlar natijasida xavf-xatar yuzaga kelgan taqdirda sayyohlik yurishi qatnashchilarining xavfsizligi hamda hayot faoliyatini ta’minlash maqsadida marshrut yo‘nalishini o‘zgartirish, hattoki, uni butunlay to‘xtatib qo‘yish;

– yo‘l davomida kuzatilgan ba’zi bir tabiiy hodisalar: ko‘chki, qor ko‘chkisi, sel kelishi, muzliklarning siljishi, dovul va boshqa ofatlar haqida ob-havoni kuzatish stansiyalariga, mahalliy hokimiyat ma’muriyatiga xabar berish;

– favqulodda holat natijasida yuz bergan ahvolni o‘rganish, oziq-ovqat mahsulotlari va anjomlarini xavfsiz yerga tashib keltirish;

– favqulodda yuz bergan tabiiy va texnogen xususiyatli hodisa va jarayonlarda yangi marshrutni ishlab chiqish;

– tadbir Nizomida belgilangan tartib-qoidalarga qat’iy rioya qilish lozim.

Sayohat yakunlangandan so‘ng bajariladigan xavfsizlik choralari:

– o‘quvchilar ro‘yxat bo‘yicha tekshiriladi;

– o‘quvchilarning jismoniy holati va o‘zini qanday his qilayotganligi nazoratdan o‘tkaziladi;

– sayyohlik aslaha va anjomlarining texnik holati ko‘zdan kechiriladi va mas’ul shaxsga topshiriladi.

Sayohat ishtirokchilari (o‘quvchilar) xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha quyidagilarga amal qilishi lozim:

Sayohatni o‘tkazishdan oldin:

– sayohatni o‘tkazish bo‘yicha tasdiqlangan xavfsizlik texnikasi qoidalarini yodlab olishi;

– sayohat marshrutining jismoniy va ta’limiy ahamiyatini bilishi;

– jismoniy va texnik jihatdan tayyorlangan bo‘lishi;

– tibbiy ko‘rikdan o‘tishi hamda o‘zini kasallik va baxtsiz hodisalardan sug‘urta qildirishi;

– sayohatning vaqti va davomiyligiga muvofiq tarzda ust-bosh va oyoq kiyimlarni olishi hamda turli taqinchoqlarni tashlab ketishi lozim.

Sayohat vaqtida:

- eng avvalo, xavfsizlik texnikasi qoidalari hamda sayohat rahbari tomonidan aytilgan vazifalarni so‘zsiz bajarish;
 - relyefning har qanday shakllarida yurish texnikasi va qoidalariga rioya qilish;
 - yurish paytida dam olish uchun to‘xtagan vaqtda rukzakni yelkadan tushirmaslik;
 - mahalliy xalqning urf-odat va an‘analarini hurmat qilish hamda ularga iltifot ko‘rsatish;
 - shaxsiy va guruh anjomlarini asrab-avaylash;
 - begona o‘simliklarni uzmaslik va ularga qo‘l tekkizmaslik;
 - guruhdan uzoqlashib yoki alohida yurmaslik;
 - xavfsizlik anjomlaridan to‘g‘ri foydalanish;
 - gulxan yoqqanda yong‘in xavfsizligi, shaxsiy xavfsizlik hamda atrof-muhit muhofazasiga amal qilish;
 - shaxsiy gigiyena talablariga rioya qilish hamda biror o‘quvchi jarohat olganda zudlik bilan rahbarni bundan ogohlantirish;
 - yo‘l davomida, avtobekatlarda, transport vositalaridan foydalanish paytida ehtiyotkor va diqqat-e‘tiborli bo‘lish;
 - ruxsat etilgan va xavfsiz joylardagina dam olish, to‘xtash va ovqatlanish;
 - tabiatni iflos qilmaslik, chiqindi va axlatlarni belgilangan joylarga tashlash;
 - qo‘nimgohdan ketish oldidan gulxanni o‘chirish;
 - sayohat vaqtida talab etiladigan kiyim-boshda bo‘lish va ularni ozoda saqlash;
 - xavfli obyektlarda tez sur‘atdagi harakatlarni qilmaslik;
 - oziq-ovqat mahsulotlarining buzilib qolmasligi uchun zarur choralarni ko‘rish lozim.
- Suv havzalarida cho‘milish xavfsizligini ta‘minlash maqsadida:*
- faqat ruxsat etilgan va belgilangan joylardagina rahbar (navbatchi) lar nazorati ostida cho‘milish;
 - ovqatlanib bo‘lib, oradan 45–50 daqiqa o‘tgandan keyin cho‘milish;
 - cho‘milish paytida rezina saqich chaynamaslik;
 - rahbar ko‘rsatmalari va topshiriqlarini diqqat bilan eshitish va e‘tiborli bo‘lish;
 - bosh bilan sho‘ng‘imaslik (kalla tashlamaslik);
 - suv ostida uzoq vaqt suzmaslik va qolib ketmaslik;
 - suvda uzoq payt harakatsiz turmaslik;
 - cho‘kayotganlarga zudlik bilan yordam ko‘rsatish (faqatgina sochidan ushlagan holda qirg‘oqqa tortish) yoki boshqalarni chaqirish;
 - sheriklariga xalaqit bermaslik, oyog‘idan tortmaslik, bo‘ktirmaslik talab etiladi.

Quyidagilar umuman taqiqlanadi:

- tekshirilmagan buloq, soy va daryo suvlari hamda o‘simlik va mevalarni iste’mol qilish;
- «Qizil kitob»ga kiritilgan o‘simlik va hayvonot olamiga zarar yetkazish;
- zararli o‘simlik va hayvonlarga yaqinlashish;
- spirtli ichimliklarni iste’mol qilish va chekish;
- begona kishilar bilan muloqotda bo‘lish;
- tepadan pastga tosh va boshqa narsalarni uloqtirish;
- atrof-muhitni iflos qilish.

Favqulodda vaziyatlar yuz bergan paytda ko‘riladigan xavfsizlik choralari.

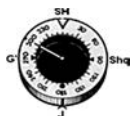
Sayohat rahbari marshrutda yuz berishi mumkin bo‘lgan kutilmagan vaziyat yoki avariya holatlaridan chiqib ketish uchun favqulodda marshrutni tayyorlab qo‘yishi kerak. Bunday kutilmagan hodisalar yuz berganda, o‘quvchilar osoyishtalikni saqlagan holda, rahbarlar ko‘rsatmalarini aniq bajarishlari lozim.

Yirik va yirtqich hayvonlar (bo‘ri, ayiq, silovsin, qor barsi, sirtlon va b.) xavfi tug‘ilganda bajariladigan ishlar:

- yirik va yirtqich hayvonlar mavjud joylarda alohida-alohida yurish, to‘xtash mumkin emas;
- yirtqich hayvonlar o‘tib ketayotganda, ovoz chiqarmay, tinch turgan holda avval ularni o‘tkazib yuborish lozim;
- ayiq duch kelganda uning ko‘ziga tik boqish va orqa o‘girish kerak emas, undan asta-sekin uzoqlashish zarur;
- kechasi chodir ichida kuchli ovoz chiqaradigan idish-tovoqlarni olib yotish lozim. Sababi, biror yirtqich hayvon yaqinlashganda ular kuchli taqillatiladi;
- yirtqich hayvon tashlangan paytda kuchli ovoz bilan baqirish kerak.



1. Sayohatda ishtirokchilar soni qanchadan kam bo‘lmasligi lozim?
2. Shahardan tashqari uyushtirilgan ekskursiyalar necha soatgacha davom etishi mumkin?
3. Sayyohlik yurishini o‘tkazishdan oldin qanday vaziyat va sharoitlarga e’tibor berish shart?
4. Sayohat rahbarlari xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha qanday vazifalarni bajarishi lozim?



Sayohat ishtirokchilari (o‘quvchilar)ning xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha amal qilishi lozim bo‘lgan vazifalarni sanab bering.

**«G'azalkent – Chimyon – G'azalkent» marshrutidagi sayohat ishtirokchilarini xavfsizlik
texnikasi qoidalarini bilan tanishtirish yuzasidan
INSTRUKTAJ MATNI**

№	Sayohatchining F.I.Sh	*	Imzosi
1		*	
2		*	
3		*	
...		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	
		*	

Sayohat rahbari	M.o'.	imzo	familiyasi, ismi, sharif

27-§. Qarorgoh uchun joy tanlash

Mashaqqatli sayohatlar davomida va sayohatdan keyin sayyohlarning to'laqonli dam olishi muhim masalalardan biridir. Shu nuqtayi nazardan qaraganda yurish davomidagi qisqa muddatli dam olish, ovqatlanish va tunash uchun dam olish va qarorgoh joyini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunda joyning tabiiy-geografik o'rniga va tabiiy sharoitiga alohida e'tibor berish lozim.

Qarorgohni tanlashda xavfsizlik ta'minlanishiga, qulay tabiiy sharoit bo'lishiga hamda ilmiy, ta'lim va madaniy dam olish ishlarini tashkil etish uchun sharoitlar mavjud bo'lishiga e'tibor berish kerak.

Qarorgohni belgilashda uning xavfsiz bo'lishi – *eng birinchi talab* hisoblanadi. Qarorgohni tiklash uchun aholi punktlariga, katta yo'llarga yaqin joylarni tanlamaslik kerak. Tunash uchun to'xtashdan oldin oxirgi yarim soat mobaynida qishloq yoki shaharchalardan o'tmaslik zarur. Yo'qsa qiziquvchan bolalar ergashib, maroqli dam olishga, mo'ljallangan vazifalarni amalga oshirishga xalaqit beradi. Buning uchun qishloqni aylanib o'tib, qarorgoh uchun tanlangan joyga pinhona, odamlarning e'tiborini tortmay yetib olish kerak. Bundan tashqari, tabiiy-geografik jarayon (qor ko'chkisi, tosh qulashi, karst, surilma, sel, jarlanish va h.k.)lar kuchli ro'y beradigan va shakllanish xavfi katta joylarga ham joylashtirmaslik kerak. Chunki kechasi birdan qor ko'chkisi sodir bo'lsa, toshlar tepalikdan qulasa, surilma kabi jarayonlar yuz bersa katta xavf-xatarni keltirib chiqarishi mumkin. Qarorgoh daryo qayiri ichida bo'lishi ham maqsadga muvofiq emas. Sababi, kechasi kuchli yomg'ir yog'ib, daryo suvi ko'payib ketsa, qayir to'liq suv bilan qoplanishi mumkin.

Ikkinchi muhim talablardan biri, bu – suv masalasi. Iste'molga yaroqli oqarsuv bo'lishi zarur. Shu sababli joyni buloq yoki daryoning kichik irmog'i yaqinidan tanlagan ma'qul. Ba'zan toza suv muammosi ancha qiynab qo'yadi, ikki-uch kilometrdan suv tashib keltirishga to'g'ri keladi. Yoki suvni quduqdan olib kelishga majbur bo'linadiki, bunda qarorgohning qayerda ekanligi oshkor bo'lib qoladi. Qolaversa, hamma quduqdagi suv ham ichishga yaroqli bo'lavermaydi.

Aholi kam yashaydigan baland tog'li hududlarda toza suv masalasi uncha muammo emas, u yerda soy va daryolar, hatto ko'llar ham toza bo'ladi. Aholi ko'p yashaydigan hududlarda esa suv, odatda, ifloslangan bo'lib, taom tayyorlashda ishlatib bo'lmaydi. Suvdagi xas-cho'p va boshqa narsalarni matodan filtrlab o'tkazish, tinitib qo'yish yo'li bilan tozalasa bo'ladi. Ifloslangan suvni qaynatishdan oldin donador margansovkaning

uch-to'rttasini tashlash va shundan keyin filtrdan o'tkazish tavsiya etiladi. Bunda suv ostiga cho'kadigan quyqa va boshqa narsalar chiqarib tashlanadi.

Uchinchi talab – tanlangan joy ob-havo o'zgarib qolganda ham bexatar bo'lishi lozim. Chodir yaqinida qurib yoki qiyshayib qolgan daraxt bo'lmasligi kerak. Chunki kuchli shamolda ular agdarilib tushishi mumkin. Tuproq quruq bo'lishi kerak, ana shunda yomg'ir yog'ib qolgudek bo'lsa, suv chodir ostiga silqib kirmaydi. Qarorgoh momaqaldir oq paytida yashin urish xavfidan xoli bo'lishi uchun uni yakka-yolg'iz turgan daraxt yaqiniga, tik qoyaga, tepalikning uchiga tiklamaslik lozim. Qarorgohni balandroq joyda ochiq sayhonlikda tiklashga to'g'ri kelgan hollarda barcha yirik metall asbob-anjomlarni chodirlardan kamida 50 metr nariga olib borib qo'yish kerak.

To'rtinchi talab – qarorgoh joyi kichik ilmiy kuzatuvlarni olib borishga, o'quv ishlarini tashkil etishga hamda madaniy dam olish ishlarini o'tkazishga mos bo'lishi kerak.

Tanlangan joyda chumoli uyasi, sichqon ini hamda tikanli butalar bo'lmasligiga alohida e'tibor berish kerak. Ignabargli o'rmonning janubiy qismini tanlagan ma'qul, chunki bu yerga kunduzi oftob yaxshi tushadi.

Yoqilg'i, o'tin bor-yo'qligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Agar ignabargli o'rmon chekkasida quruq shox-shabba ko'p joy topsangiz, jamoa ob-havo aynib, yomg'ir yog'ganda ham ovqat pishirish va buyumlarni quritishda vaqtdan yutqazmaydi. Siz shu yerning o'zida tezda yaxshigina gulxan yoqasiz. Ammo shox-shabbasiz, shahar madaniyat va istirohat bog'laridagidek top-toza o'rmon ham uchraydi. Bunda o'tin yig'ishga ko'p kuch va vaqt ketadi. Baland tog'larda va cho'llarda bunaqa paytda qarorgoh yaqiniga yonadigan hamma narsani to'playverish, yig'ilgan o'tinlarni tejamkorlik bilan ishlatish kerak.

Qarorgoh uchun joy tanlaganda eng muhim talab uning xushmanzara bo'lishidir. Agar siz qarorgohni yuqoridagi talablar asosida o'rnatasangiz, tinchoqar, sokin soyning baland sohilidagi qayin va archalar bilan o'ralgan shinamgina sayhonlikni uzoq yillar eslab yurasiz. Sershovqin tog' daryosi sizning xotirangizda uzoq yillar muhrlanib qoladi.

Chodirni o'rnatish. Chodirni o'rnatish va uning uchun qulay bo'lgan joyni aniqlash qarorgoh tashkil etishning bir qismi hisoblanadi. Buni sayyohlarning o'zi bajarishi lozim.

Mo'ljallangan joyda daraxt ildizlari, to'nka yoki toshi yo'q, tekisroq, o'ydin-chuqursiz maydon tanlanadi. Maydoncha ozgina qiya bo'lsa, chodirga kirish eshigi baland tomonda bo'lishi kerak. Bordi-yu chodir o'rnatiladigan joy yomg'irdan so'ng nam bo'lsa, chodir ostiga chodir

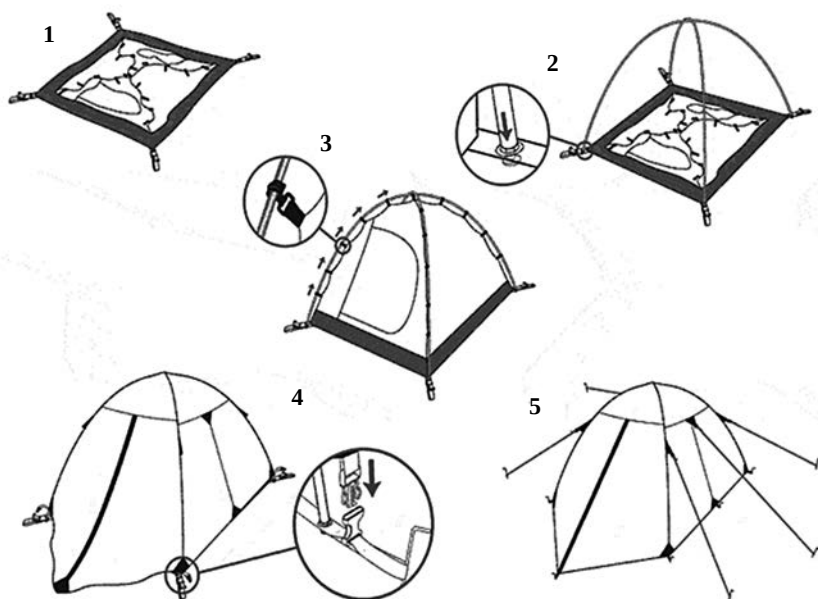
hajmiga mos polietilen plyonka to'shaladi. Agar plyonkaning hajmi kattaroq bo'lib, chekka qismi chodirdan chiqib qolsa, yomg'ir yog'anda tepadan tushayotgan suv silqib, chodirning ichkarisiga kiradi, unda orom olayotganlarning ostida ko'lmak paydo bo'lib qolishi ham mumkin.



37 a-rasm. An'anaviy chodirni o'rnatish.

Chodirni har xil o'rnatish mumkin, uning texnik jihati chodirning turiga bog'liq. An'anaviy, ya'ni qirrali uy shaklidagi (ikki ustunli) chodirlarni sinch (ustun)siz ham o'rnatish mumkin. Bunda chodirning ikkita qir uchini daraxtga ilib o'rnatish mumkin. Tom nishabining chekkalari va chodirning tubini yerga qadab qo'ya qolish kifoya. Ba'zan iliq, beg'ubor kechalarda chodirni yerga shunchaki yozib, qalin poyaondozga chiqqandek joylashib olsa ham bo'ladi.

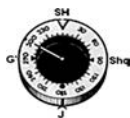
Bugungi kunda sayyohlik yurishlarida *qirrali uy shaklidagi* (ikki ustunli klassik chodir), *bashburchakli*, *oltiburchakli*, *qubbasimon*, *yarim tuxumsimon* chodirlardan keng foydalanilmoqda.



38 b-rasm. Zamonaviy chodirni o'rnatish texnikasi.

?

1. Qarorgohni belgilashda qanday talablar qo'yiladi?
2. Qarorgoh ignabargli o'rmonning qaysi tomoniga joylashtirilishi lozim?



Sayohatchi do'stlaringiz bilan birga chodir o'rnatishni mashq qiling.

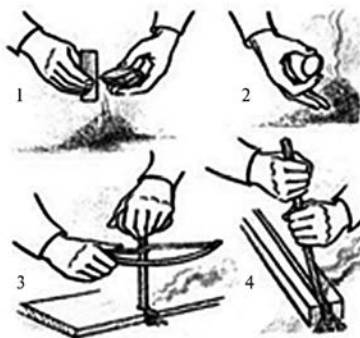
28-§. Gulxan yoqish qoidalari va turlari



Tajribalardan ma'lumki, deyarli har qanday sayyohlik yurishlarida sayohatchilar, xohlaydimi-yo'qmi, baribir ovqat pishirish, choy damlashga va sovuq kunlarda isinishga urinadilar. Qolaversa, sayohatda yurib charchagan sayyohlar kechki payt katta gulxan atrofida miriqib suhbat qilishlari, she'rxonlik va musiqiy kechalarni o'tkazishlari odat tusiga aylanib qolgan. Bundan tashqari, har kuni kechki payt gulxan atrofida kun davomida bosib o'tilgan yo'l, amalga oshirilgan ishlar, erishilgan yutuqlar muhokama qilinadi. Shu jihatdan qaraganda gulxan atrofi sayohatchilarning muhokama va sarhisob maydoni bo'lishi bilan bir qatorda, ma'naviy dam olish joyi hamdir.

Gulxan, ya'ni olovni yoqish o'ziga xos xavfsizlik va e'tiborni talab etadi. Masalan, gulxan yoqiladigan joy yoki o'choq chodirdan kamida 10 metr uzoqlikda, imkon qadar suv bo'yiga yaqin, daraxt va shu kabi o'simliklarga zarar yetkazmaydigan uzoqlikda bo'lishi talab etiladi. Gulxan kuchli shamol yo'lidan xoli, qalin o'simliklar

38-rasm. Olov hosil qilish: 1- toshlarni bir-biriga ishqalagan holda; 2- lupa va Quyosh nuri yordamida; 3- taxta bilan temirni ishqalash yo'li bilan; 4- cho'p va yog'ochni bir-biriga ishqalash yo'li bilan.



38-rasm. Olov hosil qilish: 1- toshlarni bir-biriga ishqalagan holda; 2- lupa va Quyosh nuri yordamida; 3- taxta bilan temirni ishqalash yo'li bilan; 4- cho'p va yog'ochni bir-biriga ishqalash yo'li bilan.

(10–15 metr uzoqlikda) yoki jarlikning tik devori bilan himoyalangan bo‘lishi maqsadga muvofiq. O‘tinlar uyumi yoki o‘tinxona gulxandan 3–5 metr masofada bo‘lishi lozim. Kechki payt gulxan atrofida navbatchilikni tashkil etish zarur.

Sayohatchilar tomonidan erishilgan tajriba va amaliyotlar natijasida ko‘plab gulxan yoqish turlari kashf etilgan. Jumladan, gulxanning yulduzcha, chayla, quduqsimon va ovchi turlari keng ommalashgan.

Gugurt yoki shunga o‘xshash narsalar bo‘lmaganda olov chiqarishni har bir sayyoh o‘zlashtirgan bo‘lishi lozim. Masalan, ikki chaqmoqtoshni bir-biriga ishqalash orqali olov hosil qilsa bo‘ladi (38-rasm).



Chayla



Quduq



Ovchi



Yulduzcha



Taygalik



Piramida



Kreslo



Nodya



Polineziya



Shalash

39-rasm. Gulxan yoqish turlari.

Sayohatda o‘choq qurish ham alohida mahoratni talab etadi. O‘choqni shunday qurish kerakki, unda ham ovqat, ham choy va turli ichimlik (kompot)larni tayyorlash imkoniyati bo‘lsin (40-rasm).



40-rasm. Osmo o'choq.

O'choqlar, odatda, tabiiy materiallar hamda sayyohlarning o'zlari tomonidan olib kelingan anjomlar yordamida quriladi. Tabiiy materiallardan qurilgan o'choqlar deb tosh va loydan qurilgan o'choqlarga aytiladi. Bundan tashqari, daraxtning ayri va ilmoqsimon shoxlari yordamida ham

o'choq qurish mumkin (40-rasm).

Shunday joylar borki, toshdan hamda loy qilib o'choq qurishning iloji yo'q, hatto daraxt yoki daraxtsimon butalarni topish mushkul. Bunda maxsus anjomlarga zarurat paydo bo'ladi. Buning uchun quyi uchi qirrali, yuqori uchi bir-biriga mahkamlanadigan, issiqlikka chidamli metallardan ishlangan nayzasimon tayoqlarni olib yurish lozim (41-rasm).



41-rasm. Uch oyoqli osma o'choq.



1. Gulxan yoqiladigan joy yoki o'choq chodirdan necha metr uzoqlikda bo'lishi kerak?
2. Gulxan yoqish turlarini sanab bering?



1. Tabiiy materiallarsiz o'choq quring.
2. Gugurtsiz olov hosil qilishni bilasizmi?

29-§. Arqon yordamida tugun bog'lash va uning turlari

Arqon yordamida tugunlar hosil qilish o'ziga xos mahoratni talab etadi. Arqon, asosan, qutqaruv choralarini amalga oshirishda, tabiiy to'siq (jarlik, qoya, tepalik, yonbag'ir, daryo, soy va b.)larni yengishda muhim sayyohlik anjomidir. Arqonlarning ikki turi bo'ladi. Birinchisi asosiy arqon bo'lsa, ikkinchisi yordamchi arqonlardir. Asosiy arqon tabiiy to'siqlarni yengishda tashuvchi vazifasini bajarsa, yordamchi arqon xavfsizlik maqsadlarida qo'llaniladi. Asosiy arqonning diametri 10–12 mm.dan 20 mm.gacha bo'ladi. Yordamchi arqonning diametri esa, 6–8 mm. bo'ladi.

Sport-sayyohlik yurishlarida, asosan, sintetik toladan tayyorlangan arqonlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Sababi, sintetik arqonlar

kam cho‘ziluvchanligi, mustahkamligi va ko‘p muddat foydalanish xususiyati bilan ajralib turadi. Tabiiy tolalardan tayyorlangan arqonlar tez ishdan chiqadi, ko‘p holatlarda cho‘zilib ketadi.

Arqonlar yordamida tugunlar hosil qilish katta ahamiyatga ega. Tugunlar arqonlarning bir-biriga mustahkam birikishida, xavfsizlik choralari ko‘rishda muhim ahamiyatga ega. Tugunlarning *ikkita arqonda hosil qilinadigan, maxsus va alpinizmda qo‘llaniladigan* turlari mavjud. Hozirgi kunda tugun hosil qilishning 500 dan ortiq turi mavjud.

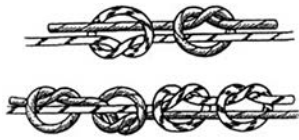
Ikkita arqonda hosil qilinadigan tugunlar



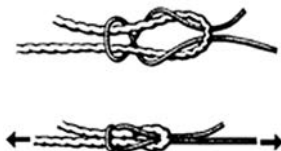
Falamand
(qarama-qarshi sakkizlik)



Baliqchi



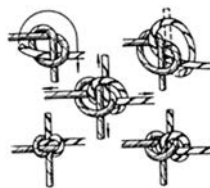
Tkaskiy



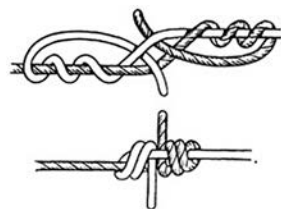
Akademik



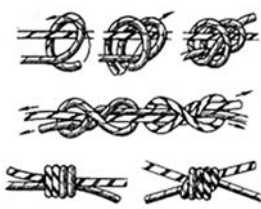
Rifov



Xantera



Ilon



Greypvayn



To‘g‘ri

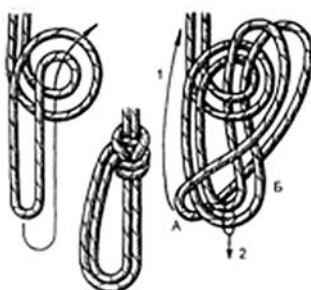
Maxsus tugunlar



Bulin



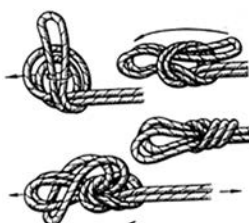
Qo'shaloq bulin



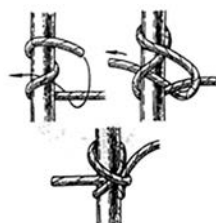
Qaytarma bulin



Halqa



Quyon quloq



Shaxtyorlar tuguni



Sakkizlik



Shtik



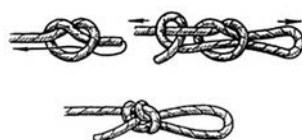
Bo'g'ma



Qoziqbovur



Qo'shaloq qoziqbovur
(palli)



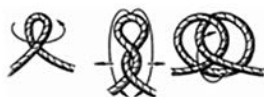
Eskimoslar halqasi



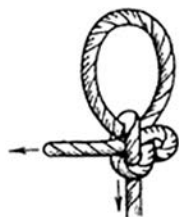
Baliqchi halqasi



Yo'l boshlovchi



Avstriyacha
yo'l boshlovchi



Qozoqcha
(kurmak)



Qalmoqcha
(qaytarma
kurmak)



Yuguruvchi



To'qqizlik



Yo'naltirilgan sakkizlik

Alpinizmda keng qo'llaniladigan tugunlar



Bramshkotoviy



Shkotoviy



Braxman



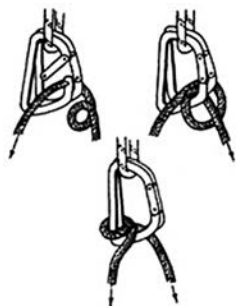
Tutqich



Uzangi



Karabin



Garda tuguni

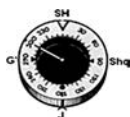


Traylin

42-rasm. Tugun turlari.



1. Arqonning qanday turlari mavjud?
2. Asosiy va yordamchi arqonlarning diametri necha mm bo'ladi?
3. Tugunlarning qanday turlari bor?
4. Hozirgi kunda tugunning qancha turi bor?



1. Ikkita arqonda zarur tugunlarni hosil qiling.
2. Maxsus tugunlarni hosil qiling.
3. Alpinizmda keng qo'llaniladigan tugunlarni hosil qiling.

30-§. Ommaviy va sport musobaqalarini tashkil etish

Muassasalardagi nazariy bilimlar o'quvchilarning intellektual salohiyatini oshirsa, sayyohlik yo'nalishidagi to'garaklar, undagi musobaqalar va turli tadbirlar farzandlarimizning sog'lom, baquvvat bo'lib o'sishiga hamda o'z bilim va ko'nikmalarini baholashga yordam

beradi. Umuman, sayyohlik musobaqalari o'quvchilarning ham ruhan, ham jismonan barkamol bo'lishida muhim omildir.

Odatda, sport-sayyohlik yo'nalishida *turiada*, *alpiniada*, *festival* va *musobaqa* shaklidagi ommaviy tadbirlar o'tkaziladi.

Sayyohlik musobaqalarini o'tkazishda joy tanlash alohida e'tiborga loyiq. Chunki muassasa atrofida sayohat davomida uchraydigan turli tabiiy to'siqlar (soy, jarlik, botqoq, tik qiyalik va boshqalar)ning bo'lgani yaxshi. Mabodo bunday tabiiy sharoitlar mavjud emas ekan, u holda sun'iy to'siqlar tashkil etiladi.

Sayyohlik musobaqasi va tadbirlarini o'tkazishda, eng avvalo, muassasaning ichki buyrug'i asosida tadbir Nizomi, tashkiliy qo'mita tarkibi, hakamlar hay'ati tarkibi, tadbirni mazmunli o'tkazish yuzasidan chora-tadbirlar rejasi, sinov jarayonlarini baholash mezonlari, tadbirning xarajatlar smetasi tasdiqlanadi va bir oy oldin ishtirokchilari, shuningdek, muassasa jamoasi o'rtasida ushbu tadbir (musobaqa) o'tkazilishiga oid tushuntirish ishlari olib boriladi.

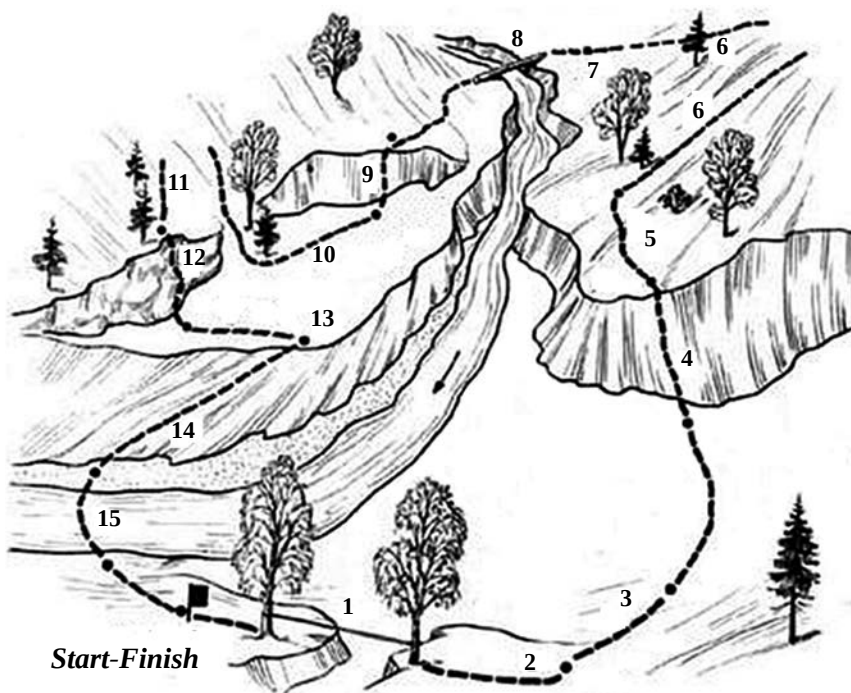
Musobaqa sinovlari sayyohlikning asosiy elementlaridan iborat bo'ladi. Bu elementlarga sport-sayyohlik yurishi (kross-poxod), tabiiy to'siq (dara va jarlik, tog' daryosi, cho'qqi, tepalik, pastlik, chakalakzor va o'rmon, dovon)lar osha sayyohlik yurishi, birinchi tez tibbiy yordam ko'rsatish, joyning topografik planini tuzish, gulxan yoqish, rukzakka buyumlarni joylash, chodirni o'rnatish va yig'ish kabilar kiradi.

Sport-sayyohlik yurishi (kross-poxod) hamda tabiiy to'siqlar osha yurish (43-rasm) sinovlarida jamoalar 15–20 minut farqi bilan, ya'ni ketgan jamoa kelishini kutmasdan start chizig'idan harakatni boshlashi mumkin. Bunda vaqt hisobida eng erta (tez) kelgan jamoaga nisbatan birinchi uchralik 3 ball farqi bilan baholanadi. Vaqt hisobida 4- va boshqa keyin kelgan jamoa bir-biriga nisbatan 2 balldan pasaytirib baholanishi tavsiya etiladi.

Jamoalarning sport-sayyohlik yurishi (kross-poxod) hamda tabiiy to'siqlar osha yurish sinovlari davomida nazorat nuqtalari (NN)dagi hakamlar tomonidan, agarda xato va kamchiliklarga yo'l qo'yilsa quyidagi tartibda jarima vaqtlari belgilanadi:

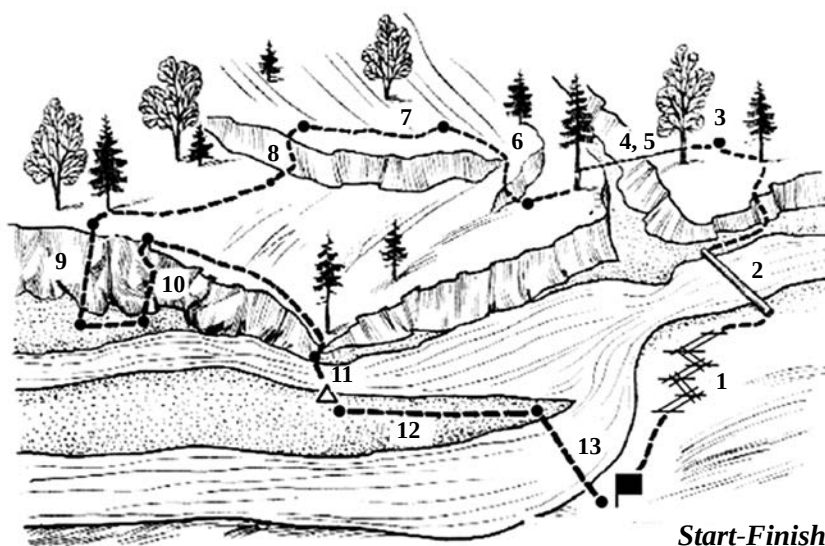
- | | |
|--|------------|
| – sinov paytida xavfsizlik choralari bilmasa | – 2 minut; |
| – o'z-o'zining xavfsizligini ta'minlay olmasa | – 3 minut; |
| – zarur hollarda qo'lida qo'lqop bo'lmasa | – 1 minut; |
| – karabin oxirigacha qotirilmasa | – 1 minut; |
| – to'siqni yengish vaqtida narsalarni tushirib yuborsa | – 1 minut; |

- to‘siqni yengish paytida xavfsizlik (yordamchi) arqoni oyoq, qo‘l va boshqa joylarga o‘ralib qolsa – 1 minut;
- arqon bog‘lash usulini to‘g‘ri tanlay olmasa – 1 minut;
- xavfsizlik (yordamchi) arqonning ikkinchi uchi mahkamlanmagan bo‘lsa – 1 minut;
- qiyalikdan tushish yoki chiqish paytida arqonda ikki kishi tushsa yoki chiqsa – 1 minut;
- sinov paytida yiqilsa – 1 minut;
- arqon qo‘ldan chiqib ketsa – 3 minut;
- ikki arqon bir-biriga noto‘g‘ri bog‘lansa – 3 minut.



43-rasm. Sport-sayyohlik yurishi (kross-poxod) sinovining taxminiy sxemasi (yurishning umumiy uzunligi 8–10 km, balandlik 500–1000 m):

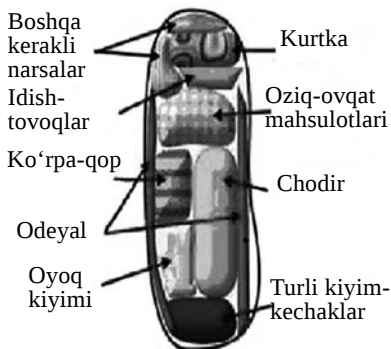
1–kechuvdan osma holatda o‘tish; 2–ko‘ngilli yordam ko‘rsatish; 3–jarohatlangan sayyohni manzilga eltish; 4–tik qiyalik bo‘ylab ko‘tarilish; 5–qiya yonbag‘ir bo‘ylab yurish (travers); 6–azimut bo‘ylab yurish; 7–topografik plan tuzish; 8–to‘sin yordamida kechuvdan o‘tish; 9–tik qiyalikdan tushish; 10–belgilangan marshrutdan yurish; 11–tik qoyatoshli yonbag‘irdan tushish; 12–qiya yonbag‘ir bo‘ylab yurish (travers); 13–arqonda tugun hosil qilish; 14–qiya yonbag‘irdan tushish; 15–kechuvdan o‘tish.



44-rasm. Turli relyef shakllari bo'ylab tabiiy to'siqlar osha yurish sinovining taxminiyl sxemasi (yurishning umumiy uzunligi 800–1000 m, balandlik 100 m):

- 1–botqoqlikdan xas-cho'plar yordamida o'tish; 2–soydan to'sin yordamda o'tish;
- 3–zambil tayyorlash; 4–5 osma kechuvdan jarohatlangan sayyohni olib o'tish;
- 6–tepalikka ko'tarilish; 7–yonbag'ir bo'ylab yurish (travers); 8–tepalikdan tushish;
- 9–tik qoyatoshli yonbag'irdan tushish; 10–tik qoyatoshli yonbag'irdan ko'tarilish;
- 11–tayanch arqon yordamida kechuvdan o'tish; 12–jarohatlangan sayyohni manzilga eltish; 13–kechuvdan o'tish.

Rukzakka yuk va buyumlarni joylash. Rukzakka buyumlarni shunday joylash kerakki, uning og'irligi yelkadan to belgacha to'g'ri taqsimlanishi lozim (45-rasm). Buning uchun quyidagi ko'rsatmalarga amal qilish maqsadga muvofiqdir. Sayohat paytida tez-tez zarur bo'ladigan narsalar (shaxsiy gigiyenik vositalar, idish-tovoq va b.) rukzakning olish osonroq joyiga solinishi lozim. Buning uchun, avvalo, rukzak tekis joyga qo'yiladi. Uning tag qismiga polietilen to'shaladi (namlikdan asrash uchun). So'ngra kishining bel qismiga botmaslik uchun yumshoq narsalardan ishlangan buyumlar



45-rasm. Rukzakka buyumlarni joylash.

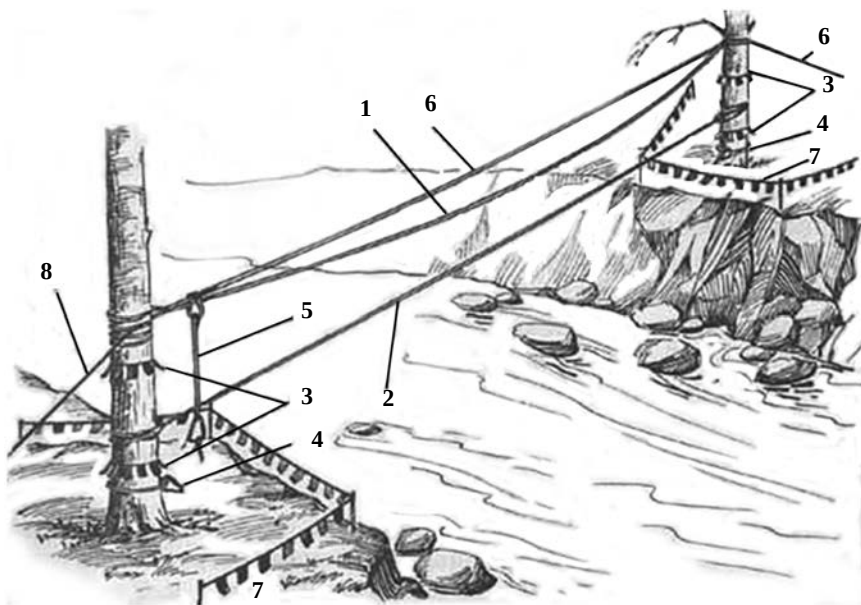
(ya'ni to'shak, issiq kiyimlar, gilamchalar, ko'rpa qop va b.), keyin og'ir narsalar (qo'shimcha issiq oyoq kiyimi, konserva, ayrim oziq-ovqat mahsulotlari va h.k.) solinishi lozim. Rukzakning tashqi qismidagi cho'ntak va qo'shimcha joylariga krujka, flaga, kundalik daftar, ruchka, xarita, fotoapparat, kameralarni joylashtirish sayohatchini ortiqcha ovoragarchilikdan asraydi.

Chodirni o'rnatish. Chodirni o'rnatish an'anaviy turistik sinovlardan biri hisoblanadi. Sababi, bugungi kunda chodirning zamonaviy turlari mavjud. Ularni o'rnatish o'ziga xos texnik malakani va tajribani talab etadi.

Chodirni to'g'ri o'rnatish sayohatchilarning yaxshi dam olishlari uchun qulay sharoit yaratishi bilan birga, xavf-xatardan, turli ko'ngilsiz hodisalardan asraydi. Musobaqa jarayonida chodirni o'rnatish shartini boshlashdan oldin, tekis joy tanlanadi. Chodir yoyilgandan keyin uning istalgan ikki uchi bir-biriga nisbatan diagonal ravishda to'g'ri qilingan holda tortiladi va qoziqcha (qoziqlar 45° qiyalikda qoqilishi kerak) yordamida yerga mahkamlanadi yoki katta toshlarga bog'lab qo'yiladi. So'ngra chodirning ichkarisidagi ustuni (sinchi) va eshik qismidagi ustunlari o'rnatiladi. Chodirning qolgan ikki tag va ikki yon tomonlaridagi iplari tortib, mahkamlanadi. O'rnatilgan chodir shunday bo'lishi lozimki, u tekis, mustahkam, joyning tabiiy sharoitiga ko'ra (quyosh, shamol, soy, o'choq va b.) nisbatan o'ta yaxshi joyda bo'lishi talab etiladi.

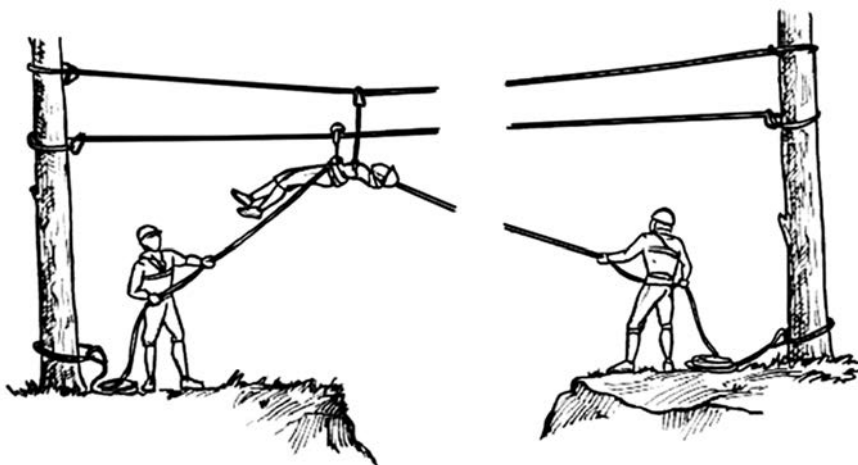
Chodirni o'rnatishda 4 – 5 nafar o'quvchi ishtirok etgani maqsadga muvofiq. Mutaxassislarning yozishicha, MDH doirasida an'naviy qirrali uy shaklidagi (ikki ustunli) chodirni o'rnatish borasidagi eng yaxshi natija 17 sekund ekan.

Jarlik, dara hamda chuqur daryo va soylardan o'tish. Chuqur soy va daryo, jarlik, dara va shu kabi to'siqlardan osonlik bilan o'tishda arqonlar katta yordamchi vazifasini o'taydi. Buning uchun tabiiy to'siqning ikki chetida arqon tortish uchun qulay sharoit bo'lishi kerak. Aksariyat hollarda arqonlarni o'rnatishda daraxt, katta tosh va ulkan qoyalardan foydalaniladi (46, 47 va 48-rasmlar). Arqonlarni mustahkamlashda arqon bog'lash usullariga, daraxt, qoya yoki xarsang toshning mustahkamligiga, xavfsizlik choralariga, daryo yoki jarlikning chuqurligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Bir vaqtning o'zida arqonda faqat bitta sayyohning o'tishi talab qilinadi. Arqondan shoshilmasdan, oyoqlarini arqondan uzmaganda, xavfsizlik choralariga to'liq rioya qilgan tarzda o'tish talab qilinadi.

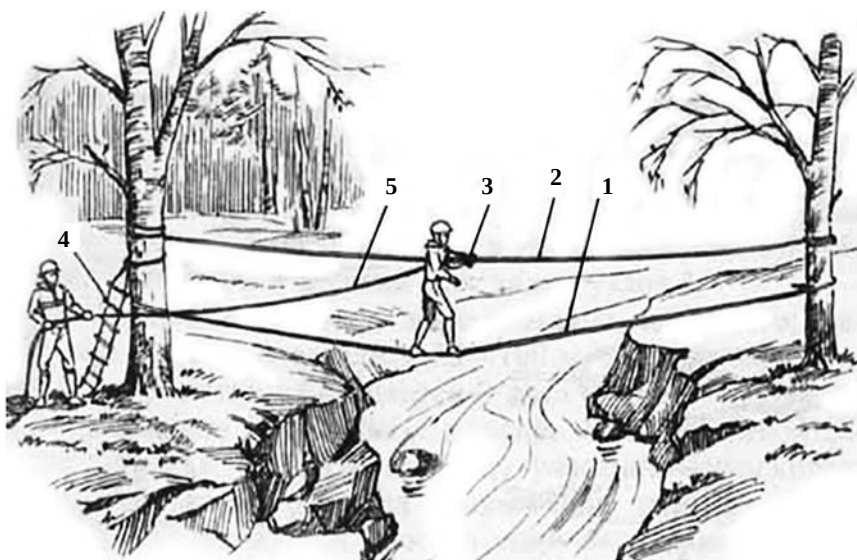


46-rasm. To'siqdan osma holatda o'tish:

1 – hakamlar xavfsizlik arqoni; 2 – kechuvdan o'tishdagi asosiy ishchi arqon; 3 – daraxtning arqonni tortish mumkin bo'lgan qismi; 4 – xavfsizlik halqasi; 5 – halqa; 6 – tashuvchi arqon; 7 – ishchi maydon chegarasi.



47-rasm. Kechuvdan arqon yordamida osma holatda o'tish.



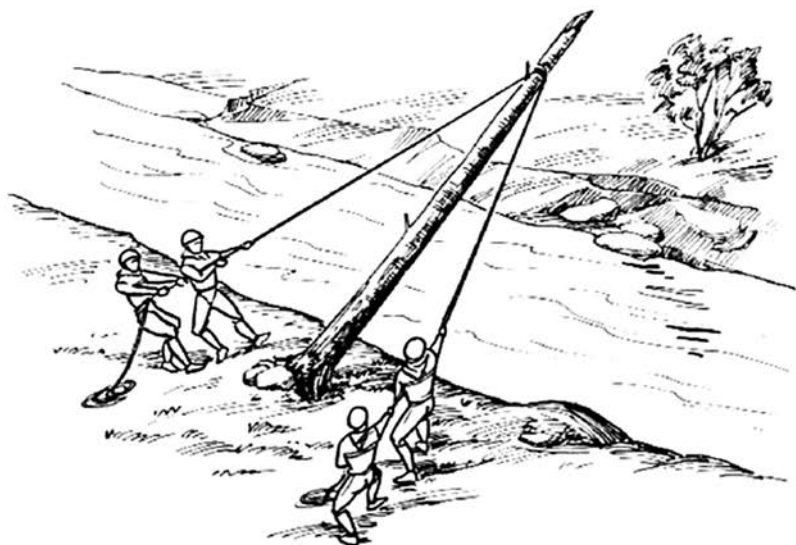
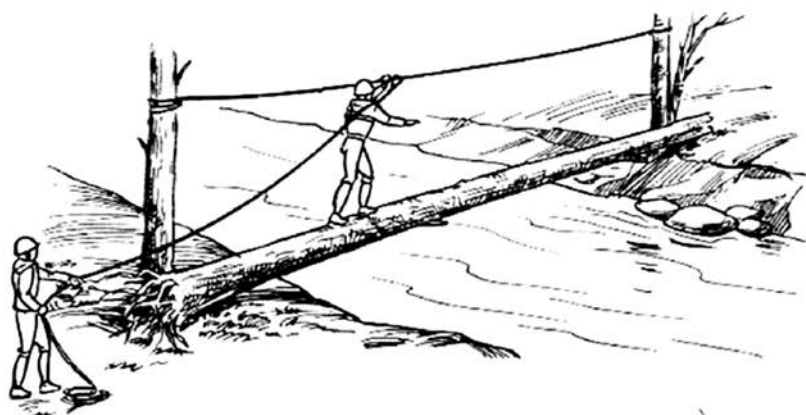
48-rasm. Asosiy va tayanch (muhofaza, suyanchiq vazifasini o‘tovchi) arqon yordamida daryo (soy)dan o‘tish:

1–asosiy arqon; 2–tayanch (suyanchiq yoki xavfsizlik) arqoni; 3–karabin (tayanch va yordamchi arqonlar hamda xavfsizlik kamarini bir-biriga bog‘lab turadi); 4–ko‘tarilish uchun narvoncha; 5–tashuvchi yordamchi arqon.

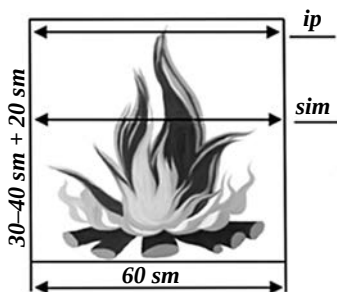
To‘sin yoki qurigan daraxt tanasi yordamida kechuvdan o‘tish.

Kechuv tog‘li hududlarda, asosan, soy va daryolarga to‘g‘ri keladi. Soy va daryolardan o‘tishda parallel arqon vositasida o‘tishdan tashqari to‘sin yordamida o‘tish ham mumkin (49-rasm). Bu usulni qo‘llashda daraxtning holatiga (quriganligiga), daraxtning o‘tish uchun yaroqli ekanligiga (chirimaganligiga), daryo yoki soyga yaqinligiga e‘tibor qaratish lozim. Shuningdek, xavfsizlik (arqonlari) choralarini ham unutmash kerak.

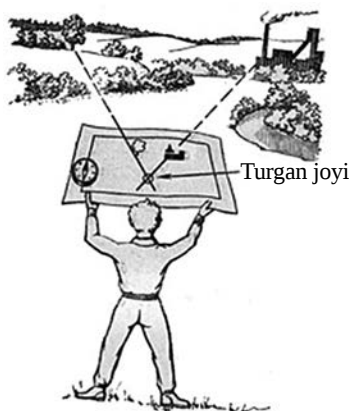
Gulxan yoqish. Musobaqa jarayonining eng qiziqarli va o‘ziga xos murakkab sinovlaridan biri – bu gulxan yoqishdir. Gulxan yoqish o‘ta murakkab sinovlardan biri bo‘lmasa-da, ma‘lum darajadagi bilim, ko‘nikma va malakani talab qiladi. Avvalo, ikkita tayoq yerga qoqiladi. Ikki tayoqning yerga va bir-biriga nisbatan oraliq masofasi 60 sm.dan 100 sm.gacha bo‘lishi lozim (50-rasm). Yerdan 20–40 sm.balandlikda metall sim tortiladi. Bu metall simni o‘rnatishdan maqsad, o‘tinni ushbu balandlikdan qo‘ymaslikdir. Keyin yerdan 50–60 sm masofada tabiiy toladan qilingan ip (suvga bo‘ktirilgan bint) o‘rnatiladi. O‘quvchilar ana shu ipni qisqa vaqt ichida, xavfsizlik choralariga amal qilgan holatda o‘rnatishlari lozim. Shuningdek, musobaqa paytida ishtirokchilarga bir



49-rasm. Qurigan daraxt tanasi yordamida kechuvdan o'tish.



50-rasm. Gulxan yoqish texnikasi.



51-rasm. Marshrutning topografik planini olish.

dona gugurt cho'pi beriladi. Ikki va undan ko'p gugurt cho'pidan foydalangan jamoaga jarima solinadi.

Marshrutning topografik planini olish (tuzish). Musobaqa jarayonida marshrut planini tuzish o'quvchilarning geografik, kartografik, topografik bilimlarini qayta sinovdan o'tkazadi. Joy planini olishning *qutbiy*, (ko'z bilan chamalab), *marshrut bo'yicha yurish* va *azimutal* usullari mavjud. Musobaqa jarayonida marshrut bo'yicha yurish va azimutal plan olish usullarini qo'llagan ma'qul. Chunki o'quvchilar bir necha sinovlarni bajarish bilan birga, tevarakatrof, obyektiv mavjud borliq va tabiatning qanday ekanligiga e'tibor berib yurganlari maqsadga muvofiq.

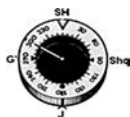
Tik yonbag'irdan ko'tarilish va tepalikdan tushish. Musobaqa ishtirokchilarining tik yonbag'irdan yuqoriga ko'tarilishi va tepalikdan tushishi eng murakkab elementlardan biridir. Chunki, yuqoriga ko'tarilish maxsus moslama va anjomlarni talab qilishi bilan birga, o'ta ehtiyotkorlik va ziyraklikni talab etadi.

Yuqoriga ko'tarilish uchun jumar, karabin, arqon, qoyatosh bolg'asi, ledarub kabi aslahalar kerak bo'ladi. O'quvchilar o'rtasida tepalikka chiqish sinovi o'tkazilsa, cho'qqigacha bo'lgan masofa 30-45 metr bo'lgani yaxshi. Qiyalik esa, 40-50° bo'lishi lozim. Chiqib ketayotganda tizzalar tepalikka tegmasligi kerak. Pastda bir nafar o'quvchi arqonning tarangligini saqlab turishi maqsadga muvofiq. Tepada himoya arqoni bilan qutqaruvchi turadi, himoya arqoni chiquvchining bel qismiga mahkamlangan bo'ladi. Chiqish paytida arqonda faqat bitta o'quvchining bo'lishi talab etiladi. Chiqishda, asosan, jumar, arqon va karabinlardan foydalanilsa, tushishda arqon, vosmyorka, karabinlardan foydalaniladi.

Hakamlar hay'ati ushbu elementlar bo'yicha musobaqa yoki tanlov qatnashchilari vazifalarni o'z vaqtida bajarishini nazorat qiladi. Mabodo berilgan vazifa musobaqa qatnashchilari tomonidan o'z vaqtida yoki to'g'ri bajarilmasa, jarima beriladi.



1. Sayyohlik musobaqasi va tadbirlarni o'tkazishda eng avvalo qanday hujjatlar qabul qilinishi lozim?
2. Sayyohlik yo'nalishida qanday ommaviy tadbirlar turlari mavjud?
3. Sayyohlik musobaqalarini o'tkazishda nimaga alohida e'tibor berish zarur?
4. Rukzakka buyumlarni qanday joylash kerak?



1. O'lkangizdagi mavjud sharoitdan kelib chiqib kross-poxod hamda tabiiy to'siqlar osha sayyohlik yurishi sxemasini tuzing.
2. Rukzakka buyumlarni tez joylash bo'yicha mashg'ulot o'tkazing.

VIII. TURIZMDA TIBBIY BILIMLARNING AHAMIYATI

31-§. Birinchi tibbiy yordam

Sayohatlar jarayonida jarohatlanish yoki boshqa tasodiflar bo'lmassligiga hech kim kafolat bera olmaydi. Sayohat vaqtida yurish texnikasi va taktikasiga amal qilmaslik, ehtiyotsizlik bilan harakatlanish natijasida favqulodda shikastlanishlar, turli jarohatlar yuz berib turadi. Sayohatchilarni tartib-qoidalar bilan qurollantirish, ularni doimiy ravishda nazorat qilib, kuzatib borish natijasida ko'ngilsiz hodisalarning kamroq bo'lishiga erishish mumkin. Shuning uchun har qaysingiz o'zingiz yoki o'rtog'ingizga shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatishni bilishingiz kerak.

U yoki bu sabablar oqibatida quyidagi shikastlanishlar yuz berishi mumkin, ya'ni:

1. Yiqilish, surinish, dumalab ketish sababli etlar shilinishi, bo'g'inlar cho'zilishi yoki qo'zg'alishi, suyaklar chatnashi (yorilishi) yoki sinishi mumkin.

2. Tosh, shox va boshqa o'tkir uchli narsalarga urilish, yiqilish oqibatida mushaklar yirtilishi (kesilishi), qon tomirlarining yorilishi (uzilishi) natijasida qonlar otilib chiqishi mumkin.

3. Ehtiyotsizlik sababli ovqat pishirish, choy qaynatish, gulxan yoqish yoki yon-atrofdagi yong'in chiqishi tufayli badan a'zolari kuyishi sodir bo'ladi.

4. Quyoshda yalang'och bo'lib ko'p yurish, oftobli joyda yotish oqibatida nurlanish (oftob urishi) yuz beradi.

5. Daryo, katta ariq, kanal, ko‘llarda cho‘milayotib cho‘kib yoki oqib ketish natijasida ko‘p suv yutib, hushdan ketish mumkin.

6. Yoqimsiz, eskirgan (achigan) ovqatlar, zamburug‘, qo‘ziqorin va yovvoyi mevalar (olcha, jiyda, do‘lana, olxo‘ri, yong‘oq va h.k.)ni iste‘mol qilish natijasida ko‘ngil aynishi, qusish, qorin og‘rig‘i va h.k. sobir bo‘ladi.

7. Surunkali (xronik) kasalliklarning (ich ketish, yo‘talish, bosh og‘rig‘i, buyrak shamollashi va h.k.) asoratlari qo‘zg‘alishi kabi illatlar ham sodir bo‘lishi mumkin.

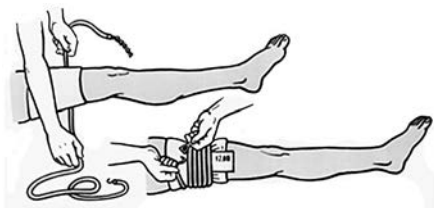
8. Zaharli hasharot va ilonlar chaqib olishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan voqealiklar va yana boshqa hodisalar tibbiy bilimlarga yetarlicha ega bo‘lmaslikning oqibatidir, deyish ham mumkin. Shu sababdan bir kunlik, tunab qolish, ayniqsa ko‘p kunlik sayohatlarda tibbiy xodimning (shifokor yoki feldsher, hamshira) bo‘lishi shart. Ularga maxsus tayyorlangan sanitarlar (qatnashchilar hisobidan) va ma‘lum darajada tibbiy malakaga ega bo‘lgan shifokorlar bevosita yordam berishlari lozim bo‘ladi. Tibbiy xodimlar sayohat sharoitlarini bilishlari, zarur bo‘lgan dori-darmonlar, texnik vositalar, moslamalarni olib yurishlari shart. Shunday bo‘lsa-da, sayohat qatnashchilarining deyarli barchasi birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usullarini sayohatlar davomida (musobaqa-slyot) amalda yana sinab ko‘rishlari lozim. Zarurat bo‘lganda esa amaliy yordam ko‘rsatish kerak bo‘ladi.

Lat yeganda. Yiqilib yoki urilib ketishdan biron joy lat yeydi va u yerda shish paydo bo‘lib, qizarib ketadi. Shunda lat yegan joyga 20–30 daqiqa sovuq kompress qo‘yish, siqib boylab qo‘yish kerak.

Ishqalanish. Ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida oyoq va qo‘llarning terisi qizarib ketadi. Bu joy maddalab ketmasligi uchun uni tozalab, dori qo‘yib, doka yoki bint bilan bog‘lab qo‘ymoq kerak. Ba’zida badanning u yoki bu yeri biror joyga tegib, shiliniib, qonashi mumkin. Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv yoki vodorod peroksid bilan yuvib, yod yoki zelyonka surtib, dastlabki yordam bermoq lozim.

Yaralanganda. Yara qonab ketsa, uni tezda to‘xtatib, bint bilan



52-rasm. Qonni to‘xtatish.

bog‘lab qo‘yish kerak. Agar qo‘l yoki oyoq yarasidan oqayotgan qon to‘xtamasa, uni yuqoriroq ko‘tarib qo‘yib, unga steril doka yoki bint qo‘yib bog‘lamoq lozim. Qon arteriya tomiridan oqayotgan bo‘lsa, katta barmoq bilan siqib turiladi, keyin jgut,

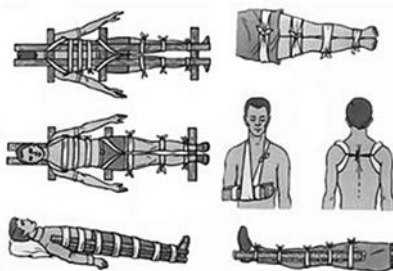
qayish, ro‘mol, rezina bilan siqib bog‘lanadi. Burundan qon kelsa, boshni biroz orqaga tashlab o‘tiriladi, so‘ngra burunga muz, suvda ho‘llangan ro‘molcha yoki namlangan paxta qo‘yiladi. Shuningdek, burun bo‘shliqlari 5–10 daqiqa berkitib qo‘yiladi. Agar qon shunda ham to‘xtamasa, unda tibbiy tez yordamga murojaat qilinadi.

O‘tkir miozit yuz berganda. Bu muskullarning qattiq og‘rishidir. Birinchi sport mashg‘ulotlari, jismoniy harakatlardan keyin ayrim o‘quvchilarning muskullari og‘riy boshlaydi. Ayniqsa, mashg‘ulotlar orasida ko‘proq uzilish bo‘lib qolsa, bunday hol tezda yuz beradi. Bunday vaqtda mashg‘ulot hajmini kamaytirib, mashqni bajarish jadalligini sekinlatish lozim. Mashqlardan keyin issiq dush, kechki paytlar iliq vanna qabul qilish hamda ertalab yengil massaj olish kifoya.

Muskullarning tortishishi kuzatilganda. Mashqni bajarish chog‘ida paymushaklar tortishib, gohida cho‘zilib qolishi mumkin. U avvaliga qattiq og‘rib, biroz shishadi, keyin gematoma yuz beradi – ko‘karib qoladi. Bunday vaqtda og‘riq joyiga sovuq kompress qo‘yish, elastik bint-dokani qo‘yib bog‘lash lozim. Shundan so‘ng shifokorga murojaat qilinadi.

Chiqish bo‘lganda. Sport mashg‘ulotlarida qo‘l va oyoq chiqishi ko‘p bo‘lmasa-da, ammo uchrab turadi. Shunda chiqqan yerdagi suyak bo‘g‘inida shish paydo bo‘lib, yurgan-turganda qattiq og‘riydi. Shuning uchun shikastlangan suyak bo‘g‘inini qimirlamaydigan qilib taxtakachlab qo‘yish lozim. Keyin tezlikda travmatolog-shifokorga jo‘natish kerak. Chiqqan oyoq-qo‘llarni o‘zingizcha, bilar-bilmas tuzataman demang.

Suyak singanda. Bunda birinchi yordam – bu shikastlangan joy, ya‘ni singan suyakning qimirlab ketmasligini ta‘minlashdan iborat. Buning uchun birinchi galda singan suyakni, ikki tomonidan shina yoki taxta qo‘yib, mahkam bog‘lab qo‘yish kerak. Qo‘lni gavgavda siqib bog‘lab qo‘yish ham mumkin. Umurtqa pog‘onasi shikastlanganda bemorni ko‘ndalangiga shit yoki taxtaga yotqizib qo‘yib, «Tez tibbiy yordam»ni chaqirish lozim.



53-rasm. Sinishda birinchi yordam.

Oftob ursi. Harorat juda ko‘tarilgan kunlari uzoq davom etgan mashg‘ulot paytida yoki quyoshda ko‘p yurilgan paytlarda oftob urishi mumkin. Shunday paytda a‘zolar bo‘shashib, yuz oqaradi, bosh aylanadi, ko‘z oldi qorong‘ilashadi, ko‘ngil aynib, nafas olish tezlashadi,

sayohatchilar tanasi og'riydi. Qachonki shu holat ro'y bersa, bemorni tezda salqin joyga olish, ustki kiyimlarini yechib, boshini ko'taribroq qo'yish, namlangan ro'molcha yoki dokani ko'kragiga, yurak atrofiga qo'yish zarur. Shuningdek, nashatir spirti shimdirilgan paxtani hidlatish lozim. Agar shikastlangan kishi hushiga kelsa, tezda unga suv ichirish kerak. Keyin bir necha kun ko'ylak kiyib yurish lozim.

Sovqotish yuz berganda. Sovuq badan-badandan o'tib ketganda, kishi sovqotishi mumkin. Shunday paytda sovqotgan kishini zudlik bilan issiq xonaga olib kirish va uni yotqizib, ustiga ko'rpa tashlash kerak. Iloji bo'lsa, issiq vannaga tushirish ham mumkin. Shuningdek, unga qaynoq choy, kofe ichirish lozim. Bularning ham nafi tegmasa, tez yordamni chaqirish darkor.

Cho'kish holati kuzatilganda. Suvda cho'kib yoki yiqilib, hushsiz bo'lganlarga sun'iy nafas oldirish va og'ziga puflash kerak. Ichidan suvni chiqarish uchun uni qorni bilan tizzaga yotqizib, belidan (orqasidan) bosish, og'zini ochib, ro'mol (qoshiq yoki boshqa buyum)ni tishlatish lozim.

Bemor nafas olmasa uning og'zini zo'rlab bo'lsa-da ochish va ro'mol, do'ppi yoki biron buyumni tishlatib qo'yib, tilini barmoqlar bilan tortib, chiqarish, ko'kragini (o'pka va yurak usti) sekin-sekin bosish lozim bo'ladi.

Zaharli ilon chaqqanda. Zaharli ilon chaqqanda, uning tishlaridan yaraga tushgan zaharni darhol yo'qotish kerak. Buning uchun, agar iloji bo'lsa, yaxshisi o'sha joyning qonini so'rib olish lozim. Bunda og'rigan tish, og'izda birorta shilingan joy yoki yara bo'lishidan qo'rqish kerak emas. Ular orqali zahar o'tmaydi. So'rib olingan zahar so'laklarga qo'shiladi, ya'ni juda suyuqlashib ketadi. So'ngra uni so'lak tarkibidagi fermentlar qisman parchalab yuboradi. Bundan tashqari, oq qon tanachalari (leykosit) eski yaralarni zahar ta'siridan yetarli darajada yaxshi saqlaydi. Agar tasodifan zaharli so'lakning bir qismi yutib yuborilsa, me'dadagi shiralarning ta'siri bilan ana shu zahar tezda parchalanib ketadi. Agar zaharni og'iz bilan so'rib olishning iloji bo'lmasa, unda ilon chaqqan joyni qattiq qisish hamda zaharni qon bilan birga chiqarib yuborish kerak.

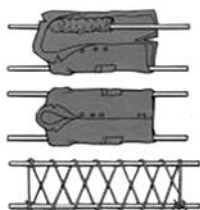
Zaharni 5–8 minut davomida so'rib tashlagandan keyin, ilon chaqqan joyga margansovokisliy kaliy kristalini qo'yish lozim.

Zaharli qora ilon (gyurza, efa, cho'l qora iloni) chaqqanda, chaqilgan joyning yuqoriroq qismini ro'molcha, arqon va boshqa narsalar bilan bog'lab qo'yish samarali bo'ladi. Bu ilonlarning zahari qonni ivitadigan moddalarga boydir. Ilon chaqqan joyning ustini vaqtincha bog'lab qo'yilganda qon tomirlarida qon quyuqlashadi va bu narsa

zaharning umumiy qonga o'tishini sekinlashtiradi. Yara ko'pi bilan 20–25 minut bog'langan holda turishi kerak, aks holda to'qimalar jonsizlanib qoladi. Kobraniq zaharida qonni ivitadigan moddalar yo'q bo'lgani uchun ham zaharni tarqatmaslik maqsadida yarani bog'lab qo'yishga ketadigan 20–25 minutdan zaharni so'rib olish yoki qisib chiqarishda foydalanish kerak. Bemorga imkoniyati boricha ichimlik (issiq choy, sho'rva, kofe, kakao, sut) ichirish kerak. Bemorga, albatta, osoyishtalik berish zarur, uni issiq tutish, imkoniyati boricha tezda shifokorga olib borish lozim.

Kobra chaqib zaharlaganida, nafas olish to'xtab qolsa, davomli sun'iy nafas oldirish yordam beradi.

Sayohat vaqtida bemorni olib yurish. Sayohatlar davomida jarohatlangan sayyohni uzoq vaqt ko'tarib olib yurishga to'g'ri kelishi mumkin. Buning uchun xodacha, chang'i va tayoqlar hamda palto, kastum, kurtka, arqon, choyshab va ko'rpa qoplardan zambil yasab olish lozim (54-rasm). Bemorni gorizontol holatda yotqizib, silkitmay, tebratmay, ohista olib yurishga harakat qilish shart. Buning uchun bir tekis, ammo barobar qadam tashlamay yurish kerak. Shunday yurilganda zambil ortiqcha silkinmaydi. Tog'dan, tepalikdan tushayotganda oldinda yurgan bola zambil sopini yelkasiga



56-rasm. Zambil tayyorlash.



54-rasm. Bemorni chang'i yordamida olib yurish.

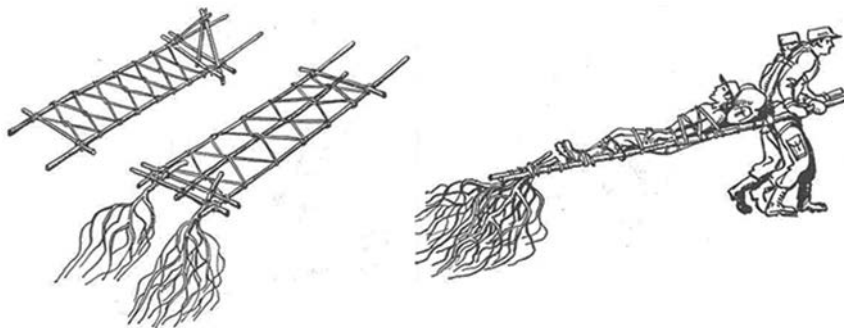


55-rasm. Bemorni zambilsiz olib yurish.

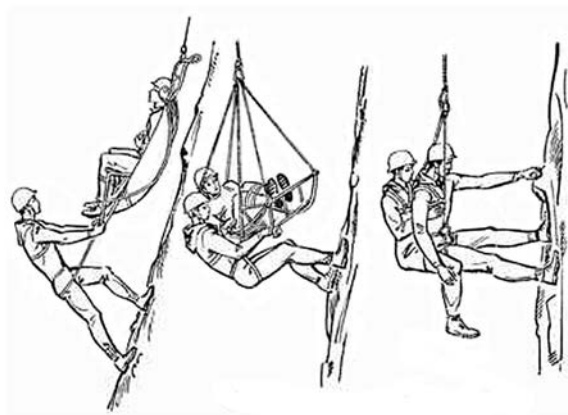
qo'ygan holda yuradi. Tog'ga chiqishda aksincha, orqadagi bola zambil sopini yelkasiga oladi. Yuqoriga ko'tarilayotgan bemorning boshi old tomonda bo'lishi kerak.

Agar zambilni yasash imkoniyati yo'q bo'lsa, ikki sayyoh qo'llarini chalishtirib yoki sochiq, choyshab kamarlarini ulab, yelkaga tashlagan holda bemorni olib yurishi mumkin (55-rasm).

Yuqoridagi usullardan tashqari daraxt shoxlaridan ham zambil yasasa bo‘ladi. Bu usul energiyani ancha tejaydi (57-rasm).



57-rasm. Daraxt shoxlaridan zambil tayyorlash va bemorni olib yurish.



58-rasm. Bemorni kuzatuvchi yordamida balandlikdan tushirish.

?

1. Sayohat davomida qanday jarohatlanish yoki kasallanish holatlari kuzatilishi mumkin?
2. Lat yeganda qanday amallarni bajarish lozim?
3. Zaharli ilon chaqqanda nimalarni bajarish kerak?
4. Zambil tayyorlashda nimalardan foydalanish mumkin?



1. Ikkita tayoq yoki xoda yordamida zambil tayyorlang.
2. Suyak singanda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatishni tushuntirib bering.
3. Jarohatlangan sayyohni zambilsiz olib yurish texnikasini ko‘rsatib bering.

32-§. Gigiyena va uning turlari

Maktab biologiya darslaridan ma'lumki, gigiyena (yunoncha *hygieinos* – sog'lom) – tibbiyot fanining bir sohasi bo'lib, u kishilar sog'lig'iga turmush va mehnat sharoitlari ta'sirini o'rganadi hamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish, sog'liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini amalga oshiradi. U inson sog'lig'i va salomatligi asosidir.

Umumiy gigiyena deganda yashash, o'qish va mehnat joylarida tozalikka rioya qilish, ularni talab darajasida amalda bajarish kabi ijtimoiy-madaniy faoliyat tushuniladi. Gigiyenaning bir necha sohalari bor. Masalan, turizmda shaxsiy gigiyena, uyqu gigiyenasi, dam olish gigiyenasi, sport gigiyenasi, mehnat gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi va kiyinish gigiyenasiga amal qilish juda muhimdir.

Jismoniy mashqlar gigiyenasi deganda, eng avvalo, nazariy va amaliy mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning toza va ozodaligi tushuniladi. Shu asosda quyidagilar:

- ✓ sport zallari, musobaqa maydonlari doimo ozoda va toza bo'lishi;
- ✓ sayyohlik asbob-uskunolari va boshqa zarur jihozlar butun, toza va o'z joylarida saqlanishi;
- ✓ mashg'ulotlar va musobaqalar davomida faqat sport kiyimi bilan shug'ullanish, ularni doimo toza tutish, kiyimlarni boshqalar bilan almashmaslik;
- ✓ mashg'ulotlardan keyin imkoniyat darajasida to'la yuvinish, hech bo'lmaganda qo'l, yuz, bo'yin va oyoqlarni yuvish;
- ✓ mashg'ulotlarda kiyiladigan kiyimlar toza bo'lish bilan bir qatorda o'ziga loyiq, yarashgan, ortiqcha bezaklar, taqinchoqlardan xoli bo'lishi;
- ✓ tanada biron kasallik yoki lat yeyish natijasida jarohatlar paydo bo'lganda tezda tibbiy xodimlarga ko'rsatish talab etiladi.

Sayohatda gigiyenik vazifalar deganda turli iflosliklar, kir, chang-to'zonlardan saqlanishdagi asosiy tadbirlar tushuniladi. Turli mehnat, jismoniy harakatlar, yurish mashg'ulotlari, issiqlik va boshqa sabablarga ko'ra odamlar terlaydi. Bunda ter orqali turli keraksiz moddalar tashqariga chiqadi va tashqi tomondan esa ko'rinmas mikroblar, chang va turli zararli moddalar teriga yopishadi. Ularni o'z vaqtida yuvib-tozalab turmasa yoqimsiz hidlar, qatlam kir-changlar yuzaga kelib, ba'zi kasalliklarning vujudga kelishiga sabab ham bo'lishi mumkin.

Shu tufayli sayyohlar har kuni ertalab tish, og'iz bo'shlig'i, qo'l, yuz, bo'yinlarini yuvib turishi, suv havzalarida cho'milib olishlariga to'g'ri

keladi. Shu bilan bir qatorda, o'tirish, yotish, uxlash joylarini toza tutish, kiyimlarning iflos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Sog'liqni saqlashda sayohatchilar quyidagi tamoyillarga alohida e'tibor qaratishlari lozim:

- ✓ jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish kerak;
- ✓ tabiat bilan yaqin munosabatda bo'lish (sof havo, harakat, suv muolajasi, quyosh nurlari, havo vannasi – bularning barchasi organizmni chiniqtirishga yordam beradi) zarur;

- ✓ muntazam ravishda to'g'ri ovqatlanish (oziq-ovqat mahsulotlarining to'g'ri taqsimlanish nisbati sayyoh salomatligini va hayotini saqlashdagi shartlardan biri hisoblanadi) talab etiladi;

- ✓ turmush tarzini to'g'ri tashkil etish lozim – bu mehnat, dam olish, uxlash, gigiyenik normalarga, kun tartibiga qat'iy rioya qilish demakdir.

Barcha prinsiplar bir-biridan yaxshi, lekin agarda inson haqiqatan ham sog'lom bo'lishni xohlasa, u har doim shuni esida saqlashi kerakki, sog'-salomat bo'lib yurish uchun doimiy ravishda harakatda bo'lish kerak. Bejizga qadimgi allomalardan biri «Hayot – bu harakatdir», deb aytmagan.

Uyqu gigiyenasi. Yosh sayyohlarning uyqusini gigiyenik jihatdan to'g'ri uyushtirish ular ish qobiliyatining yuqori bo'lishini ta'minlovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Ularning o'rni qulay bo'lishi, chodir sokin bo'lishi, ma'lum bir vaqtda uxlashga yotishga o'rganishi muhim ahamiyatga ega. Uxlashdan avval chodirni shamollatish, toza havoda sayr qilish, tishni yuvish, yuvinish, oyoqlarni iliq suvda yuvish tavsiya etiladi. Sayohatchi kechqurun uxlashga yotishidan 1,5–2 soat oldin ovqatlanishi, xona harorati 20°C atrofida bo'lishi kerak.

Sayyohlarning o'rni juda yumshoq yoki juda qattiq ham bo'lmasligi kerak, chunki o'rin juda yumshoq bo'lsa, isib ketadi, qattiq o'rin esa ezilgan joylarda qon aylanishini qiyinlashtiradi. Natijada sayyoh hadeb ag'darilaveradi va aloq-chaloq tushlar ko'radi.

Sayyoh miriqib uxlamasa asab tizimining ish qobiliyati pasayadi, kuni bilan lanj, parishonxotir bo'lib yuradi. Vaqtida ishlab, vaqtida dam olish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, kun tartibiga rioya qilish sayyoh salomatligini yaxshilaydi, u miriqib uxlagandan keyin bardam bo'lib yuradi.

Kiyinish gigiyenasi. Sayyohlar yilning fasliga va iqlim sharoitiga, shu bilan bir qatorda sayyohlik yurishi o'tkaziladigan hududning tabiiy-geografik sharoiti (relyefi, iqlimi, o'simlik va hayvonot olami va h.k.)ga qarab kiyinishi lozim.

Ustki kiyim yetarli miqdorda havo o'tkazadigan, ichki kiyim ter va yog'ni yaxshi shimadigan va havoni almashtirib turadigan bo'lishi shart. Jundan tikilgan kiyim ham issiq bo'ladi, ham havoni yaxshi o'tkazadi. Kiyim harakatni cheklamaydigan, nafas olish, ovqat hazm bo'lishi, limfa va qon aylanishini qiyinlashtirmaydigan bo'lishi kerak. Belni rezina yoki kamar bilan siqib bog'lash tavsiya etilmaydi. Sayyohlar kiyimi yengil, pishiq va chidamli bo'lishi lozim. Kiyimning bejirim, chiroyli bo'lishi estetik va tarbiyaviy ahamiyatga ega, did bilan kiyinganda odamning kayfiyati yaxshilanadi, salomatligi ham yaxshi bo'ladi.

Sintetik tolalardan to'qilgan gazlama issiqni yaxshi o'tkazmaydi, gigroskopik xususiyati past bo'lganidan, organizmning isib ketishiga sabab bo'ladi. Havo sovuq bo'lganda esa odam darrov sovqotadi, binobarin, ter va yog' bezlari faoliyati buziladi, terida mikroblar ko'payishiga sababchi bo'ladi. Lekin lavsandan tikilgan kiyim gigiyena talabiga to'la javob beradi. Yozgi mavsumda uyushtiriladigan sayohatlarda oq rangli kiyim kiygan ma'qul.

Qishki sayyohlik yurishlarida bosh kiyim kiyish kerak, bahor, kuz oylarida o'g'il bolalar qalpoq va shunga o'xshagan bosh kiyim, qizlar beretka, to'qilgan qalpoqcha kiygani ma'qul. Yoz oylarida soyabonli bosh kiyim kiyish kerak.

Poyabzal yengil, qulay, oyoqqa loyiq bo'lishi kerak. Har kuni kiyiladigan poyabzallarning poshnasi kengroq va pastroq bo'lgani yaxshi. Rezina etikni jun paypoq bilan kiyish shart. Yozda yengil, ochiq oyoq kiyim yoki charm tufli kiyish kerak. Murakkab relyefli sharoitlarda keda kiygan ma'qul. Birovning paypog'i, poyabzalini kiymagan yaxshi, zamburug' kasalligi yuqib qolishi mumkin.

Kiyimga bo'lgan umumiy talabga turizm sportining turlariga bog'liq holda qo'shimchalar kiritish, to'ldirish mumkin. Masalan, chang'i turizmida yuqori darajada issiqlikni saqlaydigan, sovuqni, shamolni, suvni o'tkazmaydigan xossaga ega bo'lgan kiyimlar bo'lishi kerak.

Sayohatdan oldin jihoz va kiyim-boshlarni yaxshilab tanlab olish va tekshirish zarur. Chunki unda hech qanday darz ketgan, singan, u yer-bu yeri qiyshaygan, yirtilgan, teshilgan joylar va boshqa kamchiliklari bo'lmasligi kerak.



1. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?
2. Umumiy gigiyena deb nimaga aytiladi?
3. Sog'liqni saqlashda sayohatchilar qanday tamoyillarga alohida e'tibor qaratishi lozim?

33-§. Ovqatlanish gigiyenasi

Yuqoridagi mavzularda aytib o'tilganidek, sayohatda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish eng muhim vazifalardan biridir. To'g'ri va gigiyenik talablarga javob beradigan ovqatlanishni tashkil etish sog'lomlashtirish omillaridan biridir.

Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va, umuman olganda, butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilatsiya va dissimilatsiya jarayonlari kuzatiladi. Agar organizmda oziq kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish-qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa, assimilatsiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta'minlash va organizmda ro'y beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta'minlovchi asosiy oziq moddalar – oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo'lgan tanqislik yuzaga keladi. Shuning uchun inson muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda, har bir sayyoh oqilona ovqatlanishning gigiyenik asoslarini bilishi zarur.

Oqilona (to'g'ri) ovqatlanish – organizmning oziq moddalarga va energiyaga bo'lgan umumiy ehtiyojini to'liq qondira oladigan, garmonik rivojlanishga yordam beradigan, yuqori darajadagi mehnat qobiliyatini yarata oladigan va organizmning tashqi muhit taassurotlariga qarshi kurashish qobiliyatining yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydigan, insonning uzoq umr ko'rishi uchun sharoit yaratib bera oladigan ovqatlanishdir.

Ovqat ratsioni – bu ovqat mahsulotlarining tarkibi va miqdoridir.

Kundalik ovqat ratsioniga quyidagi gigiyenik talablar qo'yiladi:

1. Ovqat ratsionining energetik qiymati – ovqat tarkibiga kiruvchi oziq moddalarning organizmning fiziologik ehtiyojiga muvofiq kelishidir. Bu fiziologik ehtiyoj esa har bir shaxsning jinsi, yoshi, tana tuzilishi, bajaradigan mehnat turi, iqlim sharoitlari va organizmning fiziologik holatiga bog'liq.

2. Ovqat ratsioniga kiritilgan oziq moddalar o'zaro muvozanatlashgan holda bo'lishi zarur.

3. Kunlik ovqatlanishdagi oziq-ovqat mahsulotlari xilma-xil va yuqori darajada ishtaha ochadigan ko'rsatkichlarga ega bo'lmog'i lozim. Ya'ni ularning tashqi ko'rinishi, hidi, ta'mi, quyuq-suyuqligi,

harorati kabi ko'rsatkichlar faqatgina shaxsning ishtahasini ochibgina qolmay, balki iste'mol qilingan ovqatlarning to'liq hazm bo'lishini ham ta'minlaydi.

4. Iste'mol qilingan ovqatlar odamda to'yinish sezgisini chaqira olsin, bu esa iste'mol qilinadigan ovqatning hajmigagina bog'liq bo'lmay, balki uning tarkibiga va ishlov berilish turiga ham bog'liqdir.

5. Sayyohlarning oqilona ovqatlanishini tashkil etishda yilning fasli, milliy an'analar va urf-odatlar inobatga olinishi zarur.

6. Ovqat kun davomida to'g'ri taqsimlanishi zarur. Masalan, yilning sovuq faslida kuniga 3 marta ovqatlanganda, kunlik energiyaning 30–35%i nonushtaga, 40–45%i tushlikka va 25–30%i kechki ovqatga ajratilishi kerak. Yilning issiq faslida esa tushlik ovqatning energetik qiymati biroz kamaytiriladi va nonushta hamda kechki ovqatning energiya qiymati ko'paytiriladi.

7. Ovqat mahsulotlari organizm uchun zararsiz bo'lmog'i kerak. Sanitar-epidemiologik nuqtayi nazardan ovqat tarkibida patogen mikroblar va ular ishlab chiqaradigan mahsulotlar va yoki boshqa ko'rinishdagi zaharli ta'sir ko'rsatuvchi kimyoviy birikmalar bo'lmaligi kerak.

Sayohat vaqtida kun davomidagi jami ovqatlanishning energetik qiymatini to'g'ri taqsimlash lozim. Jumladan, ertalabki nonushtaning taxminiy kaloriyasi – 25% ni, tushki ovqatlanishniki – 45% ni va kechqurungi ovqatlanish kaloriyasi 30% ni tashkil etishi kerak. Ovqatlanish kuniga 4 marta tashkil etilganda ovqatlanishning energetik qiymatini quyidagicha taqsimlash lozim: ertalabki nonushta – 20%, tushlik – 40%, peshingi ovqatlanish – 20% va kechki ovqatlanish – 20%.

Ertalabki nonushta pecheniy, choy, yengil hazm bo'ladigan mahsulotlar, go'shtli, sutli, guruchli, xamirli issiq ovqat, tuxum, sut, pishloq, shirin choy yoki kofedan iborat bo'lishi zarur.

Tushlikda – kamida 2 xil taom bo'lishi kerak: birinchi taom suyuq osh bo'lsa, ishtahani ochadi va ovqat hazmini yaxshilaydi. Ikkinchi taom go'sht va baliqli yoki oqsilga boy ovqatlar, sabzavotlar, garnirlar bo'lishi lozim.

Peshingi ovqatda meva, sabzavot hamda turli xil sharbatlar berish lozim.

Kechki ovqatda – sutli, sabzavotli, mevali va yormali yoki yengil hazm bo'ladigan mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlar ma'qul bo'ladi.

Kechqurun uyquga ketish oldidan bir piyola qatiq ichish maqsadga muvofiq bo'ladi. Kechki ovqatni uxlashdan kamida 3 soat oldin yeyish kerak. Ovqatni ancha kech yeganda, ovqat hazm qiladigan bezlarga zo'r keladi.

Go'sht va baliqdan tayyorlangan yoki oqsilga boy bo'lgan ovqatlar sayyoh organizmida moddalar alimashuvini kuchaytirib, miya po'stlog'ining asab tizimida qo'zg'alish jarayonini yuzaga keltiradi. Shuning uchun taomnomani tuzayotganda bir xil ovqatlarni kunning birinchi yarmida qo'shish maqsadga muvofiqdir.

Tog'lar, baland tog' tizmalari hududlari hamda texnik jihatdan qiyin bo'lmagan yoki murakkab texnik sharoitli baland tog'lardagi yurishlar chog'ida ovqatlanishning energetik qiymatini to'g'ri belgilash muhim vazifalardan biridir. Sababi, sayohatchilar qiyin va o'ta murakkab yurishlarni boshdan kechiradi, yuqoriga ko'tarilgan sari havo bosimi o'zgarib boradi. Natijada sutka davomida sarflangan energiya qayta tiklanmasa, sayohatchi organizmida toliqish, charchash ro'y beradi va u hatto ba'zi kasalliklarga chalinishi, organizm toliqishi natijasida tan jarohatlari olishi mumkin.

Baland tog'larning daryo vodiylaridagi, texnik jihatdan murakkab bo'lmagan yoki texnik jihatdan murakkab bo'lgan yurishlarda ovqatlanishning energetik qiymati quyidagi jadvallarda keltirilgan.

Variantlar	Qiymat, kkal				Kimyoviy tarkibi, grammlarda		
	Nonushta	Tushlik	Kechki ovqat	Jami	Oqsil	Yog'lar	Uglevodlar
A	1000	700	1000	2700	90	90	385
B	1100	700	1050	2850	89	90	420
D	1200	700	1100	3000	95	95	440

**Baland tog'larning daryo vodiylaridagi sayyohlik yurishida
ovqatlanishning energetik qiymati**

Variantlar	Qiymat, kkal				Kimyoviy tarkibi, grammlarda		
	Nonushta	Tushlik	Kechki ovqat	Jami	Oqsil	Yog'lar	Uglevodlar
A	1100	1200	1100	3400	100	110	500
B	1300	1200	1200	3700	125	110	550
D	1500	1200	1300	4000	130	110	620

**Texnik jihatdan murakkab bo'lmagan baland tog'lardagi
sayyohlik yurishida ovqatlanishning energetik qiymati**

Variantlar	Qiymat, kkal				Kimyoviy tarkibi, grammlarda		
	Nonushta	Tushlik	Kechki ovqat	Jami	Oqsil	Yog'lar	Uglevodlar
A	1500	1700	1300	4500	150	150	600
B	1650	2350	1500	5500	170	180	800
D	1800	3000	1700	6500	190	190	1000

Har kungi ovqatlanish menyusiga albatta sut mahsulotlarini qo'shish kerak. Chunki ovqatning hazm bo'lishida sut mahsulotlari, ayniqsa qatiq, ryajinka juda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun sut, pishloq (iloji boricha yog'li bo'lmasligi kerak) juda foydali bo'lib, uning tarkibida yuqori sifatli oqsil va yog'lar, shuningdek, oshqozon yengil o'zlashtira oladigan kalsiy va fosfor tuzlari bo'ladi.

Kashani hech qachon esdan chiqarmaslik kerak. Choy, kompot, turli-tuman ichimliklar va soklar ko'rinishidagi suv, shuningdek, suyuq ovqat, sabzavot va mevalar tarkibiga kiruvchi suv ovqatlanish ratsioningizda bir kecha-kunduzda 1,5–2,0 litrni tashkil etishi mumkin (qariyb shuncha suv ovqat bilan birga tushadi). O'zingizni suv ichmaslik bilan chegaralab qo'yishga harakat qila ko'rmang – bu sizga zarar keltirishi mumkin.

Mana shulardan ko'rinib turibdiki, sizning ovqat menyuingizda ko'rsatilgan taomlar turli-tuman bo'lishi kerak, charchoqlik darajasi bo'yicha chegaralangan bo'lsa-da, siz uchun ovqat bilan yetarli miqdorda oqsil, yog'lar, uglevod suvlari, kletchatka, vitaminlar, mineral tuzlar va suvlarni olish juda ham zarur.

Kam harakatlanish bilan bog'liq turmush tarziga mansub kishining o'rtacha sarflangan quvvatini qoplash uchun kuniga 2200–2500 kkal talab qilinadi. Agarda siz og'ir jismoniy mehnat bilan band bo'lsangiz, sayohat davomida murakkab relyef shakllarini bosib o'tsangiz, unda 4000 va undan ko'proq kkal sarf qilasiz.

Bizning iqlimda yoz mavsumida moddalar almashinuvi kuchayadi, bolada o'sish jarayoni tezlashadi. Shu sababli yozgi sayohatlarda vitamin hamda oqsilga boy turli-tuman taomlar va mevalardan iborat taomnoma tuzish kerak.

Sayyohlar yurish davomida har xil xarakterdagi aqliy yoki jismoniy ishlar bilan mashg'ul bo'ladilar. Jismoniy ish bilan shug'ullanganida o'smir organizmining oqsilga va kaloriyaga bo'lgan talabi 10 % oshadi. Shuning uchun bunday hollarda, u albatta oqsilga boy taomlardan iste'mol

qilishi kerak. Ayniqsa, mashg'ulotlar paytida ovqat sifatiga e'tiborni oshirish, ya'ni oqsil-uglevodli ovqatlardan ko'proq iste'mol qilish taklif qilinadi. Chunki mushak energiyasining manbayi – bu karbonsuvlardir. Tabiiyki, sport-sayyohlik yurishlari ishtirokchilarining organizmida ko'pgina vitamin, fosfor, kalsiy va boshqa mineral moddalarga bo'lgan yetishmovchilik doimo seziladi. Ovqatlanishni tashkil etayotganda shuni ham hisobga olmoq lozim, albatta.

Ovqat vaqtida gaplashish, kitob o'qish, chapillatib yeyish, shoshilish, og'ziga ovqatni to'ldirib solish, katta tishlab uzish yaramaydi. Ovqatni asta-sekin yaxshilab chaynash kerak, uni yaxshi chaynamaslik shira ajralishi va ichak peristaltikasini buzadi, bu holda ovqat yomon singiydi, hazm qilish organlarida uzoq turib qoladi, natijada hazm tizimida buzilish yuz beradi.

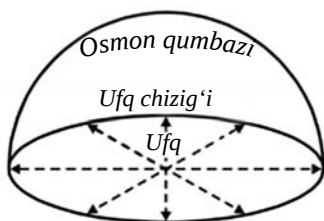


1. Oqilona (to'g'ri) ovqatlanish deganda nimani tushunasiz?
2. Kundalik ovqat ratsioniga qanday gigiyenik talablar qo'yiladi?
3. Sayohat vaqtida kun davomidagi jami ovqatlanishning energetik qiymatini qanday taqsimlash lozim?

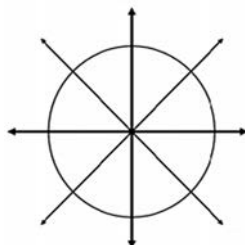
IX. ORIYENTIRLASH, XARITALARDAN FOYDALANISH VA TOPOGRAFIYA

34-§. Ufq va ufq tomonlari

Ufq. Ufq termini yunoncha «horizontos» so'zidan olingan bo'lib, «chegara» degan ma'noni anglatadi. Ochiq va tekis joyda turganda, tevarak-atrof katta doiraga o'xshab ko'rinadi. Bu doiraning chegarasiga osmon gumbazi tutashib turgandek tuyuladi. Ana shu yassi doira shaklida ko'ringan ochiq joy *ufq tekisligi* deb ataladi. Kuzatuvchidan ufq



7- chizma. Ufq va ufq chizig'i.



8- chizma. Ufq tomonlari.

chizig'igacha bo'lgan masofa *ufq uzoqligi* deyiladi. Osmon gumbazi va yer tutashgan joy *ufq chizig'i* deb ataladi. Ufqning 4 ta asosiy (shimol, sharq, janub, g'arb) va 4 ta oraliq (shimoli-sharq, janubi-sharq, janubi-g'arb, shimoli-g'arb) tomonlari mavjud. Ufqning Quyosh chiqadigan tomoni sharq, Quyosh botadigan tomoni g'arb deb ataladi.



1. Ufq deb nimaga aytiladi?
2. Ufq tekisligi deganda nimani tushunasiz?
3. Ufqning asosiy tomonlari nechta?
4. Ufqning nechta oraliq tomonlari bor?

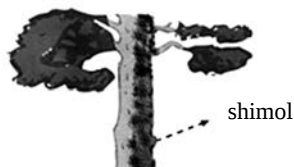
35-§. Oriyentirlash

Oriyentirlash termini lotincha «orientis» so'zidan olingan bo'lib, «sharq» degan ma'noni bildiradi. Muayyan joyda ufq tomonlarini aniqlash *oriyentirlash* deb ataladi. Oriyentirlash *bevosita* va *bilvosita* usullarga bo'linadi.

Bevosita oriyentirlashga Quyoshga, yulduzlarga, o'simliklarga, tog' jinslariga, relyefga qarab aniqlash kiradi. Buning uchun ayni joydagi tabiiy holat va obyektiv mavjud borliq asos bo'lib xizmat qiladi. Ya'ni tabiatning o'zi ufq tomonlarini aniqlashga bevosita yordam beradi. Bu usulni mutaxassislar mahalliy usullar ham deyishadi.



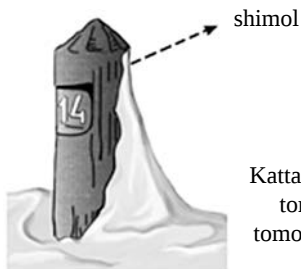
Kesilgan daraxtning to'nkasidagi halqalar uning yoshini bildiradi. Ya'ni to'nka halqalarining keng tomoni janub, halqalar ensiz bo'lsa shimol tomon ekanligidan dalolatdir.



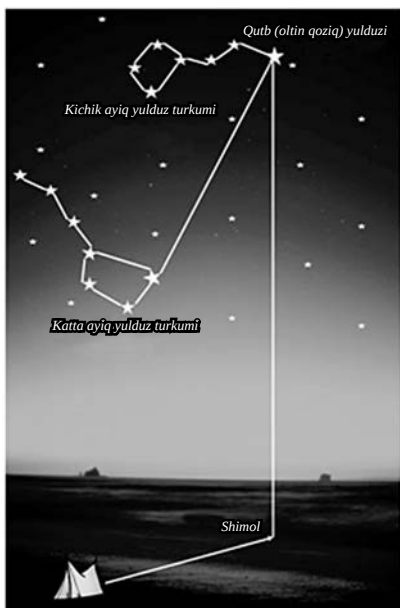
Katta tosh va daraxtlarning shimolga qaragan tomonida lishayniklar ko'p va qalin bo'ladi, janub tomonida esa, aksincha, siyrak bo'ladi.



Yakka turgan daraxtning shoxi va barglari janub tomonida Quyosh nurining ko'p bo'lishi tufayli ko'p va qalin bo'ladi, shimol tomonida esa, siyrak va kam bo'ladi.



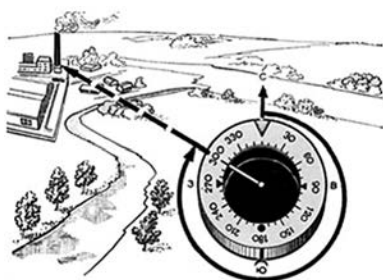
Katta tosh, daraxt va shu kabi narsalarning shimol tomonida qor uzoq muddat saqlanadi, janub tomonida esa, aksincha, qor deyarli bo'lmaydi va erta eriydi.



Kechasi havo ochiq bo'lganda Qutb yulduziga qarab ufq tomonlarini aniqlash mumkin. Sababi, Qutb yulduzi hamisha shimol tomonda bo'ladi. Buning uchun, eng avvalo, Katta Ayiq (Cho'mich, Yetti qaroqchi) yulduz turkumi topiladi. Katta Ayiq yulduz turkumining bosh qismidagi ikki yulduzga to'g'ri proporsional ravishda, ular orasidagi masofaga nisbatan besh marotaba katta bo'lgan xayoliy to'g'ri chiziq o'tkaziladi.

Bilvosita oriyentirlash inson tomonidan yaratilgan, ixtiro qilingan asbob va anjomlar yordamida amalga oshiriladi. Ya'ni gnomon, qo'l soati, kompas kabi an'anaviy asboblardan birga, hozirgi kunda elektron uskuna va moslamalar yordamida ufq tomonlari aniqlanmoqda. Bilvosita oriyentirlashda kompas katta ahamiyatga ega, chunki kompasning ilmiy-amaliy o'quv ahamiyati o'quvchilarga ko'proq foydalidir.

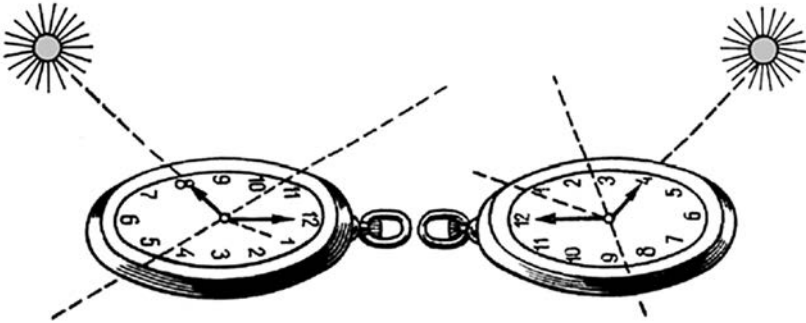
Kompas eramizdan avvalgi III asrda Xitoyda ixtiro qilingan. U doira shaklidagi qutichadan iborat bo'lib, uning markaziga o'tkir uchli igna,



59-rasm. Kompasda oriyentirlash.

igna ustiga magnitlangan strelka oʻrnatilgan boʻladi. Strelka igna ustida erkin aylanadi va u teng ikkiga, koʻk va qizil ranglarga boʻlingan boʻladi. Quticha tagida ufq tomonlarini koʻrsatuvchi harflar Sh (shimol – Nord), Sh (sharq – Ost), J (janub – Sud), Gʻ (gʻarb – West) yozilgan va 0° dan 360° gacha boʻlgan gradus boʻlaklari chizilgan. Kompas strelkasining koʻk uchi koʻk koʻrsatkichga, qizil tomoni qizil koʻrsatkichga toʻgʻrilanadi. Shunda koʻk tomon shimol, qizil koʻrsatkich janub ekanligini aniqlash mumkin.

Soat yordamida oriyentirlashda soat mahalliy vaqtga toʻgʻrilangan boʻlishi lozim. Soat yerga nisbatan parallel holatda oʻrnatiladi. Keyin uning soatni koʻrsatuvchi strelkasi yaʼni Quyoshga toʻgʻrilangan strelkasi bilan uning siferblatidagi 1 raqami orasida yuzaga kelgan burchakning qoq oʻrtasidan toʻgʻri chiziq oʻtkaziladi va u shimol bilan janubni koʻrsatuvchi chiziq hisoblanadi.



60-rasm. Soat yordamida oriyentirlash.

5-jadval

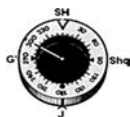
Oraliqlarni koʻz bilan chamalash miqdorlari

№	Predmetlarning nomi	Oraliq
1	Katta minora, gʻalla ombori, machitlar	16 – 21 km
2	Shamol tegirmonlari	11 km
3	Qishloq va katta imoratlar	9 km
4	Fabrika trubalari	6 km
5	Alohida uyalar	5 km
6	Uy derazalari	4 km
7	Tom ustidagi trubalar	3 km
8	Alohida daraxt, odamlar	2 km
9	Kilometr, koʻrsatkich va yoʻl ustunlari	2 km

10	Otlarning oyog'ini ko'rish	700 m
11	Oynalardagi turli bezaklar, belgilar	530 m
12	Odam boshi	400 m
13	Kiyim va uning rangi	270 m
14	Tom ustidagi taxtalar, tuynuklar	210 m
15	Tugmalar	160 m
16	Odam yuzi	160 m
17	Chehraning o'zgarishi (kulish, qovoq solish)	110 m
18	Ko'zlar	60 m
19	Ko'zning oqi	20 m



1. Oriyentirlash deb nimaga aytiladi?
2. Oriyentirlash qanday usullarga bo'linadi?
3. Bilvosita oriyentirlashda eng muhim anjom nima?
4. Bevosita oriyentirlashda nimalarga tayaniladi?



1. Markaz hovlisini mahalliy usullar yordamida oriyentirlang.
2. Kompas yordamida atrofdagi obyektlarning azimutini aniqlang.

36-§. Turizmدا xaritalarning ahamiyati va ularning turlari

Turizmدا xaritalar katta ahamiyatga ega. Chunki marshrut davomida oldinda turgan yo'l va uning tavsifini bilish uchun xaritalar muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki marshrutning relyefi, gidrografiya, iqlimi, o'simlik va hayvonot olami hamda tuproqlari haqida xaritalar yordamida bilib oladilar va kerakli xulosaga keladilar. Xaritalar marshrutni ishlab chiqishda, marshrut davomida marshrut yo'nalishini o'zgartirishda, marshrut tavsifini oldindan ishlab chiqishda, masofalarni aniqlashda, relyef shakllarini bilishda zarur ma'lumotlarni mujassamlashtirgan o'quv quroli va vositasidir.

O'quvchilar sayohat davomida qanday xaritalardan foydalanishlari kerakligini bilishlari lozim. Buning uchun, eng avvalo, sayohat o'tkaziladigan obyekt, hudud yoki joy aniqlanishi lozim. Shunga qarab mazkur hududga tegishli xaritalar ro'yxati tuziladi va sayohat uchun lozim bo'lgan xaritalar o'rganiladi.

Sayohatlarda, asosan, geografik xaritalardan foydalaniladi. Geografik xaritalar shartli ravishda umumgeografik va mavzuli xaritalarga bo'linadi. Mavzuli xaritalarda voqea-hodisalarning geografik joylashishigina emas,

balki ularning miqdor va sifat ko'rsatkichlari ham aks etadi. Mavzuli xaritalar uch guruhga bo'linadi:

1. Tabiiy xaritalar (geologik, tektonik, gidrogeologik, geofizik, gipsometrik, geomorfologik, iqlim, okeanologik, gidrologik, tuproq, zoogeografik, geobotanik, ekologik va h.k.).

2. Sotsial-iqtisodiy xaritalar (aholi, demografik, din, tabiiy resurslar, qishloq xo'jaligi, transport, siyosiy-ma'muriy, maorif, madaniyat, sog'liqni saqlash, turizm va b.).

3. Tarixiy xaritalar.

Sayohatda, asosan, tabiiy va sosial-iqtisodiy xaritalardan keng foydalaniladi. Sababi, turizm maqsadining asl mohiyati tabiiy-geografik xaritalarga borib taqaladi. Shu jihatdan qaraganda tabiiy-geografik xaritalarni bilish muhim ahamiyatga ega.

Umumgeografik xaritalar xususiyatiga ko'ra uch xilga bo'linadi:

1. Topografik xaritalar (1:200 000 masshtabgacha).

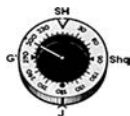
2. Obzor topografik xaritalar (1:200 000 – 1: 1 000 000 gacha).

3. Obzor xaritalar (1:1 000 000 dan mayda).

Topografiya so'zi yunonchadan olingan bo'lib, «topos» – joy, makon, «grafo» esa, yozaman, o'lchayman degan ma'noni bildiradi. Topografik xarita deb yirik masshtabdagi (1:5000 dan 1:200 000 gacha) bo'lgan xaritalarga aytiladi. Ular yer yuzasining kichik qismini tasvirlaydi va yirik masshtabda bo'ladi. Ularda joydagi predmetlar aniq va mufassal tasvirlanadi. Turli obyektlar maxsus belgilar bilan, relyef esa gorizontallar bilan ko'rsatiladi. Xaritalarning o'ng va chap chekkalari meridianlarning yo'nalishiga mos qilib chiziladi. Topografik xaritalardan iqtisodiyotda, ilmiy tadqiqot ishlarida, harbiy ishlarda, turistik faoliyatni tashkil etishda keng qo'llaniladi.

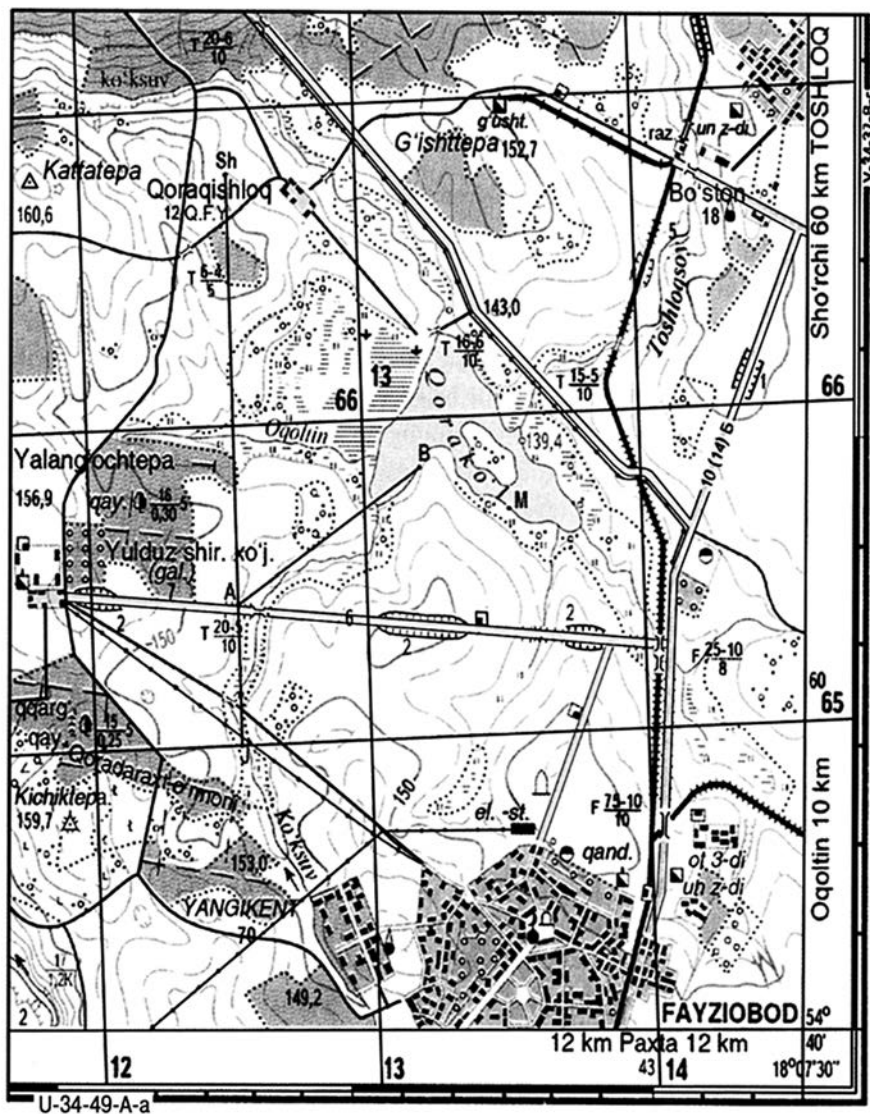


1. Turizm xaritalar qanday ahamiyatga ega?
2. Sayohatlarda, asosan, qanday xaritalardan foydalaniladi?
3. Topografik xarita deb nimaga aytiladi?



O'lkaga oid xaritalarni to'plang.

Fayziobod (U – 34 – 37 – V – v)



Masshtab 1:25 000 (1 santimetrda 250 metr,
uzluksiz gorizontallar har 5 metrdan o'tkazilgan)
61-rasm. Topografik xarita.

37-§. Xaritalarni o'qish

Xaritalar sayohatni tashkil etishda, to'garakning nazariy mashg'ulotlarini o'tishda ko'rgazmali qurol yoki o'quv adabiyoti bo'libgina qolmay, balki sayohat marshruti davomida voqea-hodisalarni oldindan ko'rsatuvchi, marshrut oldida turgan ma'lumotlarning sifat va miqdor ko'rsatkichlarini tasvirlovchi bilim manbayi hamdir. Xaritalar kitob va o'quv qo'llanmalar kabi zarur bilimlarni o'rgatadi. Kitob va qo'llanmalarda marshrutdagi ma'lumotlar so'z bilan ifodalansa, xaritada esa ma'lumotlar obrazli – belgilar yordamida ko'rsatiladi. Lekin uni tahlil qilish uchun xaritalarni o'qishni va tushunishni bilish zarur.

Xaritalarni o'qish va tushunish deganda, xaritadagi voqea va jarayonlar o'zaro bog'langan, biroq mazmun jihatdan bir-biridan farq qiluvchi belgilarni tushunishimiz lozim. Xaritada tasvirlangan voqea-hodisalarni shartli belgilar yordamida o'qish degani xarita mazmunini to'liq tushunib yetadi, degani emas. Buning uchun xarita mazmuni haqida ma'lum darajada nazariy-geografik ma'lumot va bilimlarga ega bo'lish ham talab etiladi.

Xaritalardagi har bir rang, chiziqli va belgilar biror voqelikni o'zida aks ettiradi. Shartli belgilar orqali muayyan voqelikning joyi aniqlanadi. Xaritada tasvirlangan voqea-hodisalarni alohida emas, balki ularning o'zaro bog'liqligini, bir-biriga ta'sirini bilish lozim. Ana shundagina siz muayyan voqelik haqidagi ma'lumot va bilimlarga ega bo'lasiz va uning asl mohiyatini anglab yetasiz.

Xaritani o'qiy oladigan o'quvchi unda tasvirlangan hududda nimalar mavjud ekanligini biladi, xolos. Xaritani o'qishni bilgan va tushungan o'quvchi esa, hududda tasvirlangan voqea va hodisalar, shuningdek, kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan jarayonlarni ham har tomonlama ta'riflab, ularning o'zaro bog'liqligini tushunib yetadi, birlamchi tahliliy fikrlarini ham aytadi.

Xaritani o'qish va tushunish bir-biriga juda bog'liq. Xaritani o'qishni bilmasa, uni tushuna olmaydi. Biroq xaritani tushunmasdan o'qisa bo'ladi. Sayohatda xaritalarni ham o'qiy olish, ham tushunish juda lozim. Sababi, xaritani o'qiy olsangiz-u, uni tushunmasangiz marshrut davomida uchrashi mumkin bo'lgan voqea va hodisalarni bilmaysiz, zarur miqdor va sifat ko'rsatkichlarni tahlil qila bilmaysiz. Natijada sayohat marshruti davomida ba'zi murakkab sharoitlarga tushib qolishingiz hech gap emas.



1. Kitob va qo'llanmalarda marshrutdagi ma'lumotlar so'z bilan ifodalansa, xaritada bu ma'lumotlar nimalar yordamida ko'rsatiladi?
2. Xaritani o'qish deganda nimani tushunasiz?

38-§. Xaritalarning shartli belgilari

Har qanday xaritadan foydalanish, unda aks etgan ma'lumot va ko'rsatkichlarni o'qiy olish, tushunish va vazifani belgilash uchun, eng avvalo, xaritaning *tili* hisoblangan shartli belgilar to'g'risida to'liq tasavvur va tushunchaga ega bo'lishi lozim. Xaritadagi shartli belgilarning asosiy vazifasi tasvirlanayotgan voqea, jarayon va hodisalarning geografik o'rnini, turini, miqdorini, sifatini, tarqalish xususiyatlarini ko'rsatib berishdan iborat.

Kartografiyada tabiiy va ijtimoiy-geografik voqea, jarayon va hodisalarning o'rnini, turini, miqdorini, sifatini, tarqalish xususiyatlarini ko'rsatib yoki tasvirlab berishda *belgilar, areallar, teng chiziqlar, nuqtalar, kartogramma, kartodiagramma, chiziqli, harakatdagi chiziqlar, sifatli rang, miqdorli rang* usullaridan foydalaniladi. Masalan, areallar usulida topografik va mavzuli xaritalarda o'rmonzorlar, ekinzorlar, qum bosgan yerlarni tasvirlash mumkin. Areallar usuli ko'proq maydon va makon bilan bog'liq bo'lganligi uchun aksariyat o'simlik, hayvonot olami va landshaft, geomorfologik xaritalarni tuzishda qo'llaniladi. Areallar usulida miqdor ko'rsatkichlari berilmaydi. Jumladan, sho'rxok va botqoq yerlar xaritalarda vertikal (tik) va gorizontal (yotiq, ko'ndalang) shtrixlar bilan ko'rsatiladi.

Sifatli va miqdorli rang usulida geografik rayonlashtirish aks ettiriladi. U bir necha hudud yoki maydonlarni bir xil xususiyatiga ko'ra bir-biridan farq qilishga asoslanadi. Masalan, O'zbekistonning siyosiy-ma'muriy xaritasidagi turli ranglar, O'zbekistonning siyosiy-ma'muriy hududlari, ya'ni Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahrini anglatadi.

Harakatdagi chiziqlar usuli ko'proq tabiiy, turistik, harbiy va tarixiy xaritalarda qo'llaniladi. Masalan, shamollarning yo'nalishi, siklon va antisiklon, havo frontlari, ekspeditsiya marshrutlari strelkalar bilan ko'rsatiladi. Strelkalar rangi, shakli, yo'g'onligi va strukturasi bilan miqdor ko'rsatkichlarini ifoda etadi.

Relyefni tasvirlash umumgeografik xaritalar tuzishning eng murakkab elementlaridan biridir. Oddiy shakllar eni va bo'yi masshtab

asosida kichraytirilib tasvirlansa, relyef uchun uchinchi bir ko'rsatkich – balandligi ham tasvirlanishi kerak. Relyef ko'p usullar yordamida tasvirlanadi. Jumladan, perspektiv (shakli ko'rsatilib tasvirlanadi), shtrix, gorizontallar, shartli belgilar, gorizontallar oralig'ini bo'yash (gipsometrik), otmivka kabi usullar bilan relyef aks ettiriladi. Bular ichida keng foydalaniladigan usul – bu gorizontallar oralig'ini bo'yashdir. Hozirgi kunda ishlab chiqarilayotgan xaritalar, asosan, mazkur usul asosida tayyorlanmoqda. Bunda har bir gorizontalar chiziq ma'lum darajadagi balandlikni bildiradi. Gorizontallar oralig'i, ya'ni ranglarning balandligi masshtabda ko'rsatib qo'yiladi.

Qadimda relyefni tasvirlashning perspektiv usuli, ya'ni relyef shakli ko'rsatilib tasvirlanishi keng qo'llanilgan. Bunda tog'lar, asosan, qirrador qilib ko'rsatilgan.

Aholi manzilgohlari, bino va inshootlar hamda aloqa yo'llari



Turar joylar va binolar



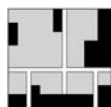
Toshdan qurilgan shamol tegirmoni hamda minora shaklidagi inshootlar



Yong'inga (olovga) chidamli binolar ko'p bo'lgan aholi manzilgohlari



So'qmoq (o'rmon, dala) yo'l



Yong'inga (olovga) chidamsiz binolar ko'p bo'lgan aholi manzilgohlari



So'qmoqcha



Masjidlar



Shosse. Tuproq yo'l



Zavod va fabrikalar



Tuproq yo'l. Yog'och ko'pri



Qishloq



Radio va televizion machtalar



Qabriston



Aloqa liniyalari



Mashhur
yodgorliklar



Avtomobillarga
yoqilg'i quyish
shoxobchasi



Meteorologik
stansiya



Elektr uzatish
liniyalari

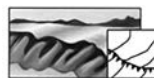


Davlat geodeziya
shoxobchalari
punktleri

Relyef



Jar



Jarlik



Yassi tog'lik



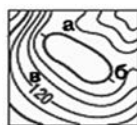
Tog'lar, muzliklar



Qo'rg'on tepa



O'pirilma



a) gorizontallar;
b) pastlik ko'rsat-
kichi (bergshtrix);
d) gorizontallar
balandligi.

Gidrografiya obyektlari



Cuv sathi belgisi

Oqim yo'nalishi

Taxta ko'prik

Metall ko'prik

Pristan

To'g'on



Daryo va uning irmog'i



Ko'l



Buloq



Quduq



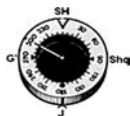
Botqoqik

O'simlik olami

					
Siyrak o'rmon	Ignabargli o'rmon	Aralash o'rmon	Kengbargli o'rmon	O'tloq	Butazor
					
Mevali bog'	Yolg'iz buta				



1. Xaritaning tili nima?
2. Kartografiyada tabiiy va ijtimoiy-geografik voqea, jarayon va hodisalarni tasvirlashda qanday usullardan foydalaniladi?
3. Relyef qaysi usullar yordamida tasvirlanadi?



1. Aholi manzilgohlari, bino va inshootlar hamda aloqa yo'llarining shartli belgilarini chizing.
2. Relyef shartli belgilarini chizing.

X. TURIZMDA ILMIY IZLANISHLARNI OLIB BORISH VA IJTIMOIIY-FOYDALI ISHLAR

39-§. O'lkada tabiatni kuzatish ishlarini olib borish

Sayohat vaqtida o'quvchilarning ilmiy tadqiqotchilik va ilmiy kuzatuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. O'quvchilarni quyidagi ilmiy tadqiqot va kuzatuv ishlariga jalb etish mumkin:

- o'lkashunoslik yo'nalishidagi kuzatishlarga;
- meteorologik kuzatish ishlariga;
- topografik ishlariga;
- geologik kuzatishlarga;
- orografik kuzatishlarga;
- gidrologik kuzatishlarga;
- geobotanik va zoogeografikka;
- fenologik va b.

O'lkashunoslik yo'nalishidagi kuzatishlar. Sayohat jarayonida turli xil o'lkashunoslik va qidiruv ishlari olib boriladi. Buning uchun ta'lim

muassasasi jamoasi, asosan, sayohat rahbari o'quvchilarning ko'p kunlik sayohati davomida qanday qidiruv yoki o'lkashunoslik ishlari olib borish kerakligini avvaldan rejalashtirishi va tegishli mutaxassislardan maslahat olishi kerak. Bu sohada ilmiy tekshirish institutlari, oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalaridagi kafedralar, kabinetlar, muzeylar va muassasalar tegishli yordam ko'rsatishi yoki bevosita topshiriqlar berishi mumkin. Tog' sayohatida o'lkashunoslik yo'nalishidagi kuzatish lozim bo'lgan ishlarga tog'li xalqning yo'qolib borayotgan milliy qo'shiqlari, o'lanlari, laparlari, aytishuvlarini, milliy urf-odatlarini o'rganish kiradi. O'rganish natijasida milliy qo'shiqchilik, laparchilik, o'lanchilik tariximizning o'ziga xos bir bo'lagi, milliy qadriyatlarimizning davomi sifatida ommalashtiriladi. Buning uchun sayohatchilar diktofon, videokamera kabi zamonaviy texnika vositalarini olib yurishlari talab etiladi.

Meteorologik kuzatishlar. Tabiatda uchraydigan turli hodisalar, jumladan, meteorologik o'zgarishlar sayyohlar hayotida muhim o'rin tutadi. Ob-havoning o'zgarishini bilish uchun bir necha kun davomida aniq bir vaqtda – mahalliy vaqt bilan soat 1, 7, 13 va 19 da kuzatish olib borish kerak.

Bulutlarni kuzatish balandroq va ochiq joyda bo'lishi kerak. Ko'z bilan kuzatishda bulutlar 10 balli tizim bilan o'lchanadi. Bulutsiz osmon – 0, osmon bulut bilan to'la qoplangan bo'lsa – 10 ball. Agar bulutlar osmonning 1/10, 2/10, 3/10, 4/10 qismini qoplagan bo'lsa, unda 1, 2, 3, 4 ball deb hisoblanadi.

Bulutlar past, o'rta va baland qatlamlardan iborat. Yuqori qatlamdagi bulutlar yupqa, oq bo'ladi va soya tashlamaydi. Bunday bulutlar ob-havoning o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi. O'rta qatlamdagi bulutlar zangori-sarg'ish tusda bo'lib, tuman va to'lginni eslatadi. O'rta qatlamdagi bulutlar quyosh nurini o'tkazmaydi.

Bulutning pastki qatlami quyuq sarg'ish tusdadir. Bunday bulutlar osmonni to'la qoplab oladi.

Ob-havoda bo'ladigan o'zgarishlarni oldindan bilishning ayrim belgilari.

Quyosh botayotganida osmon beg'ubor bo'lsa – ertasiga havo ochiq bo'ladi, qoramtir qizarib botsa, ya'ni shafaq to'q qizil bo'lsa – ertasiga ob-havo ayniydi. Mo'ridan chiqqan tutun tik ko'tarilsa – havo ochilib ketadi, aksincha yerbag'irlab tarqalsa – havo ayniydi. Ertalab tuman tushsa, havo ochilib ketadi. Kechga yaqin shamol kuchaysa, havo ayniydi. Qora bulutlar pastlab, tez suzib yursa, yomg'ir uzoq yog'adi. Yomg'ir tomchisidan pufakchalar paydo bo'lsa, yog'ingarchilik uzoq davom etadi. Kamalak – havo ochilib ketishini bildiradi.

Pechak gullari katta bo'lib ochilsa, havo ochiq bo'ladi, qoqigul yumilsa – havo ayniydi. Sigir suvni kam ichib, kunduzi mudrasa,

yomg'ir yog'ishi mumkin. Qarg'a hurpayib olsa, yomg'ir yog'adi, ko'p qag'illasa, havo ayniydi. Qishda sichqonlar yer yuziga chiqaversa, havo iliq bo'ladi. It boshini oldi oyoqlari orasiga olib, g'ujanak bo'lib yotsa, sovuq bo'ladi. Tovuqlar balandroq joyga chiqib, patlarini tozalasa, yomg'ir yog'ishi mumkin. Qaldirg'och baland uchsa – havo ochiq va quruq bo'ladi, pastlab, yerbag'irlab uchsa – yomg'ir yog'adi. Qishda sichqon va qo'ng'izlar yer betiga chiqsa havo isishini bildiradi.

Havo yaxshi bo'lishining belgilari:

- qaldirg'ochlar baland uchadi;
- chumolilar juda tez harakat qiladi;
- kechqurun chigirtka va boshqa hasharotlar uzoq chirillashadi;
- asalarilar dalalarga juda erta uchib ketishadi;
- burchaklar, o't oralari, tosh kovaklari o'rgimchak uyasi bilan to'la qoplanadi;

• qoqilarning hamma gullari, suv, ko'lmak, havzalarda oq nilufarlar ochilgan bo'ladi;

- shamol bo'lmaganda changlar tik yuqoriga ko'tariladi;
- gulxan cho'g'larining usti oqarib, o'chganday bo'lib ko'rinadi.

Ob-havo buzilishining belgilari:

- yulduzlar qizg'ish yoki tiniq, zangori bo'lib yarqiraydi;
- boyqushlar kunduzi sayray boshlashadi;
- o'rdaklar, oqqushlar suvga ko'p sho'ng'iydi;
- kaltakesaklar iniga yashirinadilar;
- baqalar suv, balchiqdan chiqib qurullay boshlashadi;
- asalarilar kechgacha uchadi va kechqurun faollashadi;
- itlar kam ovqat yeb, ko'p uxlashadi, bekorchilari yugurishadi;
- tovushlar tez eshitiladi va hidlar tez tarqaladi;
- telegraf ustunlaridagi simlar guvullaydi;
- gulxan ochiq va tiniq ko'rinadi.

Geologik kuzatishlar. Sayohatchilarning geologik kuzatishi yo'nalishning geologik suratga olinishini taqozo qiladi. Geologik kuzatishlarda sayyohlar Yer tuzilishi, uning qatlamlari, foydali qazilmalar bilan tanishadilar.

U yoki bu joyning sxemasini chizish, muhim topilmalar tavsifini yozishda ularning hajmi, aniq joyi, uzunligi, kengligi aniq ko'rsatilishi kerak. Topilmalardan hajmi 3x3 sm va qalinligi 2 sm dan kam va ortiq bo'lmagan hajmda namuna olish lozim.

Geologik kuzatishlarga chiqqanda geologik bolg'a, arra, o'lchov lentasi (bechevka), tog' kompasi (eklimetrli), 10 foizli tuz kislotasi solingan shisha (tog' jinslarining qaynashini aniqlaydi), matodan qilingan xalta va boshqa kerakli asbob hamda jihozlarni olish lozim.

Orografik kuzatishlar. Geomorfologik kuzatishlarda sayohatchilar Yer tuzilishidagi o'zgarishlarni o'rganadilar. Buni quyidagi reja asosida olib borish mumkin:

- obyektning nomi;
- uning aniq yo'nalishlari;
- dengiz sathiga nisbatan uzunligi va balandligi;
- kesib o'tish chizig'i bo'yicha (eniga) uchraydigan turlar, bo'linmalar to'g'risida xarakteristika;
- yo'nalish bo'yicha xarakteristika;
- ayrim qismlarni qamrab olgan o'simliklar;
- o'lka xalq xo'jaligi uchun ahamiyati.

Gidrologik kuzatishlar. Gidrologik kuzatishlarda hali to'la o'rganilmagan ko'l, daryolar tadqiq qilinadi. Bunda ko'l yoki daryoning boshlanishi, oqish tezligi, kengligi, atrofidagi sharoiti, tabiatning o'zgarishiga qarab uning ham o'zgarishi, qirg'oqlarning tuzilishi, daryo suvining oqish xususiyatlari to'g'risida materiallar yig'iladi. Ayrim hollarda mahalliy kishilar bilan ana shu mavzularda suhbat qurishga to'g'ri keladi.

Sayyohlar bunday kuzatishlar uchun 20–30 metr uzunlikdagi ip, rejashetli kompas, belgili lineykalar, yengil langarcho'p, sekundomer va boshqa asboblardan foydalanish lozim.

Geobotanik va zoogeografik kuzatishlar. Sayohat jarayonida joylarning o'simlik dunyosini o'rganish yoki biron o'simlikni izlab topish uchun geobotanik kuzatishlar olib boriladi. Bunday paytlarda tegishli o'simliklardan gerbariyalar yasalanadi, ular turlarga ajratilib, nomlari aniqlanadi. Ularning geografik tarqalishi yozib qo'yiladi.

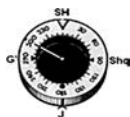
O'simliklarni terish oldidan mahalliy kishilar bilan maslahatlashish, o'simliklarning rangi, bargi, bo'yi, tuzilishi va boshqa xususiyatlarini aniqlash, shuningdek, ularni quritish, joylashtirish qoidalarini ham bilish talab etiladi.

Ayrim o'simlik va gullarni o'z holicha yig'ish florizm deyiladi. Rassomlar tasviriy san'at ishlarida bu gullarning tuzilishi, rangi, umumiy shakllaridan foydalanadilar.

Sayohat paytida zoogeografik kuzatishlar, asosan, hasharotlarning turlarini belgilash va ularni yig'ishdan iborat. Hasharotlar zararli va foydali turlarga ajratib o'rganiladi. Hasharotlarni yig'ib, uni saqlash juda oson. Buning uchun maxsus banka yoki shishalardan foydalaniladi. Hasharotlar terilgan joyning nomini, maydon kengligi va ularning miqdorini maxsus daftarda qayd etish lozim. Hasharotlarni izlash unchalik murakkab emas, bunda oddiy durbinlarni ishlatish kifoya. Lekin shuni unutmaslik kerakki, o'rganiladigan o'simlik va hayvonlar «Qizil kitob»ga kiritilgan bo'lsa, ularni o'rganishda rahbar va tegishli mutasaddi tashkilotlardan ruxsat olinishi lozim.



1. Sayyohlar sayohat vaqtida qanday ilmiy tadqiqot va kuzatuv ishlarini olib borishi mumkin?
2. Meteorologik kuzatishlar deganda nimani tushunasiz?
3. Ob-havoda bo'ladigan o'zgarishlarni oldindan bilishning qanday yo'llari mavjud?



1. Mahalliy sharoitda ob-havo buzilishi belgilarini kuzating.
2. Havo yaxshi bo'lishining belgilarini kuzating.

40-§. O'lka toponimlarini o'rganish

Sayohat davomida o'quvchilar ishtirokida o'lka toponimlarini o'rganishni tashkil etish muhim ilmiy-ta'limiy ahamiyatga ega. Chunki sayohat davomida yuzlab, hatto minglab geografik nomlarga duch kelinadi. Bu joy nomlarini o'rganish har bir sayohatchi uchun qiziqarli bo'lishi bilan birga, o'sha joy haqida ma'lum bilim hosil bo'ladi. Borib ko'rgan, sayohatda bo'lgan joyi haqida hosil bo'lgan tasavvur hayotda ko'p asqotadi.

Joy nomlarini xalq yaratadi, ularda mahalliy xalqning an'ana va qadriyatlari, milliy qarashlari va tafakkur tarzi aks etgan bo'ladi. Shu sababli, joy nomlarini o'rganish milliy g'oya targ'iboti va ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirishda g'oyat qo'l keladi. Binobarin, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq shaxslarni tarbiyalashda geografik nomlarni o'rganish, ularning vujudga kelish qonuniyatlarini aniqlash ta'lim tizimidagi, ayniqsa, sayohatchilar oldidagi dolzarb vazifalardan biridir.

Har bir o'lka va joyning geografik nomlarini o'rganish *uch bosqichda* amalga oshiriladi. *Birinchi bosqich* geografik nomlar ro'yxatini tuzishdan iborat bo'lib, bu bosqichda juda kichik joy nomlari ham imkon qadar nazardan chetda qolib ketmasligiga e'tibor qaratish kerak. Tanlangan, ya'ni sayohat marshrutidagi barcha geografik nomlarni o'rganish maqsadga muvofiq. Chunki kichik toponimlar ham o'lka (tog', tekislik, daryo, soy, jarlik, qoya, cho'qqi, mahalla, qishloq, tuman, shahar, viloyat, respublika va h.k.) geografik nomlarining vujudga kelishi haqidagi qonuniyatni ochishda muhim manba bo'lishi mumkin. Shuningdek, toponimlar tushunarsiz yoki boshqa tilda bo'lsa ham ro'yxatga kiritish kerak. Ro'yxatni tuzishda sayohat marshruti aks etgan xarita va o'quv adabiyotlaridan, shuningdek, mahalliy hokimlikning tegishli boshqaruv organlari (MFY, QFY, hokimiyat va b.)larning ma'lumotlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Ikkinchi bosqichda sayohat marshruti bo'yicha tuzilgan ro'yxat asosida geografik nomlar haqidagi kompleks ma'lumotlar to'planadi. Unda toponimning qanday obyekt (daryo, tog', buloq, cho'qqi, jarlik, ko'cha, mahalla, tuman va h.k.) nomi ekanligi, nima uchun va qachondan boshlab shunday atalishi, ilgari qanday obyektning nomi bo'lganligi, geografik o'rni, yaqin-atrofda yana shunday nomlar borligi, nomning kelib chiqishi haqidagi mahalliy aholi va o'quv adabiyotlaridagi fikrlarning bir-biriga muvofiqligi, joy nomida uning tabiiy xususiyatlari qanchalik aks etganligi to'g'risidagi ma'lumotlar jamlanadi. Bundan tashqari, bu obyektning boshqa nomi bor-yo'qligi, bo'lsa ilgari nomi qanday, nega o'zgartirilganligi to'g'risida ham ma'lumotlar to'plash kerak. Ma'lumotlar geografik, tarixiy va badiiy adabiyotlardan, xaritalardan, shuningdek, Davlat arxivi va muzeylardan olinadi. Bu bosqichda ma'lumotlarning to'g'ri va ilmiy asosga ega bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim.

Uchinchi bosqichda to'plangan ma'lumotlar asosida geografik nomlar kartotekasi tuziladi. Har bir toponim kartochkasining o'lchami 7,5 x 12,5 sm da bo'lib, yupqa karton qog'ozdan tayyorlanishi va ma'lumotlar quyida namuna qilib ko'rsatilgan 1- va 2-chizmalarga muvofiq aks ettirilishi lozim.

Kartochkaning old tomoni

Kartochkaning orqa tomoni

Parkent – Toshkent viloyatidagi shahar. Toshkent viloyatining janubi-sharqida joylashgan. Bu nom X asr boshlaridan beri mavjud. Bu tumanning boshqa nomi bo'lmagan. Tuman nomi uning tabiiy sharoitiga mos.

Parkent – «par» yoki «parak» (to'siq, devor) va «kent» (qishloq) so'zlari yig'indisidan hosil bo'lgan. Viloyatning Yuqori Chirchiq tumanida, shuningdek, Qashqadaryo viloyatida Parkent nomli qishloqlar bor.

Kartotekalar tayyor bo'lgandan so'ng, ular alifbo bo'yicha tartibga solinadi hamda turkum (oronim, gidronim, etnonim va h.k.)larga ajratilib guruhlanadi. Kartoteka maktab muzeyida saqlanishi va ulardan mashg'ulotlar davomida foydalanish mumkin.



1. Joyning geografik nomlarini o'rganish nechta bosqichda amalga oshiriladi?
2. Geografik nomlar bilan qaysi fan shug'ullanadi?



1. O'zingiz tug'ilib o'sgan o'lkadagi geografik nomlar ro'yxatini tuzing.
2. To'plangan ma'lumotlar asosida geografik nomlar kartotekasini tuzing.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I. Turizmning mazmuni, vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	5
1-§. Turizm va sayohat tushunchalarining aloqadorligi.....	5
2-§. Turizm tarixi va rivojlanish bosqichilari	6
II. Turizmning jismoniy madaniyat fanlari o'rtasida tutgan o'rni hamda barkamol shaxsni shakllantirishdagi ahamiyati.....	12
3-§. Turizmning jismoniy madaniyat sohasida tutgan o'rni	12
4-§. Turizm hamda tabiiy va ijtimoiy fanlar	14
5-§. Barkamol shaxsni tarbiyalashda turizmning ahamiyati.....	16
6-§. O'zbekiston Ekstremal va tog' turizmi federatsiyasining turizmni ommalashtirishdagi ahamiyati.....	18
III. Turizmning tasnifi va tavsifi	21
7-§. Turizm tasnifi.....	21
8-§. Sayohatning vositaliligiga ko'ra turlari	23
9-§. Sayohatning obyektlarga ko'ra turlari	24
10-§. Turizm shakllari	26
11-§. Ekskursiya va uning turlari	29
IV. O'lka tabiiy geografiyasi hamda tabiiy-geografik bilimlarning sayohatchilar uchun ahamiyati.....	33
12-§. O'lka relyefi, iqlimi, gidroografiyasi, o'simliklari, hayvonot olami va tuproqlari	33
13-§. Tog' tushunchasi va ularning balandlik bo'yicha tasniflanishi.....	40
14-§. O'zbekiston tog'lari.....	42
15-§. Tabiiy-geografik hodisa va jarayonlar hamda ularning oqibatlarini	47
16-§. O'zbekistonning sport-sayyohlik va rekreatsion imkoniyatlari.....	56
V. Turizmning moddiy-texnik ta'minoti.....	58
17-§. Sayyohlik aslaha-anjomlari va ularning turlari	58
18-§. Oziq-ovqat mahsulotlari va ularning turlari	71
19-§. Zarur dori-darmonlar	74
VI. Turistik tayyorgarlik ishlari va sayohatni tashkil etish	79
20-§. Sayohat vaqtida organizmni jismoniy chiniqtirish	79
21-§. Sayohatni o'tkazishga nisbatan qo'yiladigan talablar	81
22-§. Sayohat marshrutini ishlab chiqish.....	89
23-§. Sayohat hujjatlari va hisobotni tuzish.....	92
VII. Turizm sportining taktik va texnik jihatlarini.....	98
24-§. Turizm taktika va texnika	98
25-§. Piyoda yurishning taktik va texnik jihatlarini	99
26-§. Xavfsizlik texnikasi qoidalari.....	104
27-§. Qarorgoh uchun joy tanlash.....	111
28-§. Gulxan yoqish qoidalari va turlari.....	114
29-§. Arqon yordamida tugun bog'lash va uning turlari.....	116
30-§. Ommaviy va sport musobaqalarini tashkil etish.....	120
VIII. Turizm tadbiri bilimlarning ahamiyati.....	129
31-§. Birinchi tibbiy yordam.....	129
32-§. Gigiyena va uning turlari	135
33-§. Ovqatlanish gigiyenasi	138
IX. Oriyentirlash, xaritalardan foydalanish va topografiya	142
34-§. Ufq va ufq tomonlari	142
35-§. Oriyentirlash.....	143
36-§. Turizm xaritalarining ahamiyati va ularning turlari.....	146
37-§. Xaritalarni o'qish.....	149
38-§. Xaritalarning shartli belgilari.....	150
X. Turizm ilmiy izlanishlarni olib borish va ijtimoiy-foydali ishlar	153
39-§. O'lkada tabiatni kuzatish ishlarini olib borish.....	153
40-§. O'lka toponimlarini o'rganish	157

Y. B. Egamov, B. Yu. Egamov. Yosh sayyoh. (O'quv qo'llanma). — 2012-yil, 160-bet.

BBK

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI «BARKAMOL AVLOD» BOLALAR MARKAZI**

**YUNUSALI BEKTOYEVICH EGAMOV,
BAXTIYOR YUNUSALIYEVICH EGAMOV**

YOSH SAYYOH

O'quv qo'llanma

Toshkent — «ILM ziyo» — 2012

Muharrir
Badiiy muharrir
Texnik muharrir
Musahhih

Nosirlik litsenziyasi AI 166, 23.12.2009-y.
2012-yil 00- chop etishga ruxsat berildi. Bichimi 60x90^{1/16}.
«Tayms» harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Bosma tabog'i 0,0.
Nashr tabog'i 0,0. 0000 nusxa. Buyurtma
Bahosi shartnoma asosida.

«ILM ZIYO» nashriyot uyi, Toshkent, Navoiy ko'chasi, 30-uy.
Shartnoma 12–.

«Paper Max» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent, Sariko'l ko'chasi, 34A-uy.