

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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

TURIZM FANIDAN MA`RUZA MATNLARI

Urganch - 2018

1-MAVZU: TURIZM FANI O`QUV FAN SIFATIDA VA ASOSIY VAZIFALARI, TARIXIY RIVOJLANISHI.

Reja

1. Turizm fani o`quv fan sifatida tutgan o`rni.
2. Turizm fanining asosiy vazifalari va uning ahamiyati
3. Turizmni tarixiy rivojlanishi (O`rta Osiyoda Sobiq ittifoq yillarida, va mustaqil O`zbekiston Respublikasida)

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.Yu. Daurenov, "Turizm"
Toshkent 2014-yil.
2. R.A.Qosimova, "Turizm va uni o`qitish metodikasi" Toshkent 2008-yil.
3. X.Tulenova, T.Xoldarov, "Turizm" Toshkent 2010-yil.
4. Internet saytlari

www.google.uz

www.ziyonet.uz

1. Turizm fani o`quv fan sifatida tutgan o`rni.

Turizm ilmiy va o`quv fan hisoblanadi. Turistik poxodlar, amaliy mashg`ulotlar, slyotlar turli musobaqalar jarayonida ilmiy - tadqiqot ishlarini tashkil qilishga asos yaratadi. Bunda turizm bilan shug`ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning faolligi, fikr doiralari, xarakat malakalarining rivojlanish sharoitlari eksperiment ilmiy yo`l bilan o`rganiladi. Olingan natijalar esa shu predmet orqali o`kuv guruxlari, komandalarda va xavaskor turistlar faoliyatida tadbiiq qilinadi va sinab ko`riladi.

Turizm xam o`quv dars sifatida o`tkaziladi. O`quv jarayonida talabalar pedagogikasining barcha jabxalaridagi kabi demokratik tarbiyaning tarkibiy qismi bo`lgan jismoniy tarbiya; uning maqsad va vazifalari bilan tanishadilar. Davlat o`quv rejasiga ko`ra turizm jismoniy tarbiya institutlarida va pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakultetlarida maxsus kurs sifatida o`tiladi. Yuqori kurslarda esa sport maxoratini oshirish, fakultativ yoki to`garak shakllarida (seksiya formalarida) tashkil qilinadi.

O`quv dasturlarida turizmning forma va metodlari, maktab o`quvchilari bilan turistik tadbirlarini tashkil qilish usullari, turistik sayoxatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo`lgan jixozlar, oziq-ovqatlar, dori-dormonlar xamda shikastlanganda birinchi medisina yordami ko`rsatish tadbirlari, topografiya bilan talabalarni tanishtirish ko`zda tutiladi. Dastur, shuningdek o`lkani o`rganish, jamoat joylarida foydali xizmatlar ko`rsatish, tabiatni muxofaza qilish, turli qidiruv ishlarini olib borishga doir materiallarini xam o`z ichiga oladi. Dastur talablariga asosan 1-8 kunlik sayoxat tashkil qilish, 130 kilometrli masofani (piyoda yurish turizmida) piyoda o`tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashg`ulotlar o`tkazish mo`ljallangan. Barcha mashg`ulotlardan keyin turizm bo`yicha sinov (zachet) o`tkaziladi. Sinovda nazariy bilimlar suxbat tariqasida mustaxkamlanadi.

Turizm soʻzi lotincha soʻz boʻlib, u “aylanma boʻylab xarakat qilish”, aylanish degan maʼnoni bildiradi. Keng maʼnoda buni kishilarning xayotda xarakatda boʻlishlarini tushunish mumkin. SHuningdek turizm “tur”, belgi oʻrnatish, yaʼni togʻ, adirlar, uzoq masofalarga sayoxat qilish, soʻnggi manzilga belgi qoʻyish yoki choʻqqiga chiqqanlikni bildirish uchun biron bir belgi (yozuv, xaykal va xokozo) qoldirish kabilarni bildiradi.

Turistik poxodlar, sayoxatlar turli formalarda tashkil qilinadi. Bularda piyoda yurish, togʻ turizmi, suv turizmi, velosiped, motosikl va boshqa transportlarida qilinadigan turistik poxodlar kiradi.

Piyoda yurish, togʻ turizmi bir kunlik, bir necha kunlik va koʻp kunlik shakllarda (formalarda) tashkil etiladi. Turistik poxodlarda, sportcha chamalab topish, voleybol, futbol, yengil atletika va boshqa sport turlaridan keng foydalaniladi.

2. Turizm fanining asosiy vazifalari va uning ahamiyati.

Turizm fanining asosiy maqsad vazifalari quyidagilardan iborat:

Turizmning maqsadi: aholini ayniqsa oʻquvchi yoshlarni oʻz oʻlkasini sevib oʻrganish, jismoniy xamda jamoaviy ruxda tarbiyalanish, jismonan sogʻlom va baquvvat qilib tarbiyalsh turizmning asosiy maqsadi qilib qoyilgan.

1. Boʻlajak mutaxassis kadrlarni turizmning forma va metodlari bilan qurollantirish.

2. Talabalarda, akademik lisey, kasb-xunar kollejlari, maktab, bolalar muassasalari, axoli turar joylari, maxalalarda, ishlab chiqarish korxonalarida turistik ish formalarini tashkil etish va malaqalarini xosil qilish.

3. Dasturdagi barcha materiallar bilan qurollantirish.

4. Nazariy, amaliy mashgʻulotlar va turistik poxodlarda talabalarni jismoniy chiniqtirish, turistik talablarni bajartirish.

Jismoniy tarbiya boʻyicha kadrlarni tayyorlashda talabalarga turizm boʻyicha bilim, malaka berish bilan birgalikda mexnat jamoalarida, axoli yashaydigan joylarda, ayniqsa oʻquvchi yoshlar oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportni tarvigʻot va tashviqot qilish, turizmni kishilar xayotida kengroq joriy qilish usullarini oʻrgatish, jamoatchilik (kollektivchilik), doʻstlik ruxida yashash va ishlash, mexnatsevarlik gʻoyalarini singdirish kabi muxim jarayonlarga eʼtibor qaratiladi. Mana shu vazifalarga suyangan xolda talabalarning turizm boʻyicha bilim koʻnikma va malakalarin sinashda asosan quyidagilarga eʼtibor beriladi:

1. Maktab oʻquvchilari bilan turistik sayoxatlarni uyushtirish nazariyasi va metodlari haqida suxbat.

Bunda turizmni jismoniy tarbiya tizimidagi oʻrni, uning taraqqiyoti xamda turistik ishlarning forma va metodlari yoritiladi va akademik lisey va kasb-xunar kollej xamda maktab oʻquvchilarining turizmi, uning tashkiliy formalari, oʻquvchilarga qoʻyiladigan talablar bayon qilinadi. Talabalardan turistik sayoxatlar jarayonida olib boriladigan tadbirlar, oʻlkani oʻrganish materiallari, topografik bilimlar, oʻquvchilarni jismoniy tayyorlash va boshqa pedagogik jarayonlar haqida toʻla bilimga ega boʻlish talab etiladi. Umuman, turizmga doir barcha nazariy bilimlar mustaxkamlanadi.

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

3. Barcha mashg`ulotlar va turistik sayoxatlarda kundalik daftar tutish va unga eng muxim va qiziqarli voqealarni, topshiriqlarni (sayoxat taassurotlari, ijro etilgan vazifalar, gimnastika mashqlari kompleksi, tabiat manzaralari, turli musobaqalar, o`simlik va xayvonat dunesi, joylarning nomi, mexnat ilg`orlari xayoti va xokazo-muntazam yozib borish qo`zda tutiladi.

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

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

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

3. Turizmni tarixiy rivojlanishi (O`rta Osiyoda Sobiq ittifoq yillarida, va mustaqil O`zbekiston Respublikasida)

Turizmni tarixiy rivojlanishi. Turizm O`rta Osiyoda qadimdan mavjud bo`lgan. Qadimgi ajdodlarimizning daryo, ko`l soxillarida, cho`lu biyobonlarda sayr qilishi, tog cho`qqilariga chiqishi, ovchilik qilganliklari haqida bizga ko`pgina tarixiy manbalar, xalq og`zaki ijodidan ma`lum. CHunonchi Maxmud Qoshg`ariyning “Devonul lug`atit turk” asari, Abu Ali ibn Sino, Umar Xayyom, Rudakiy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Zaxiriddin Muxammad Bobur va ko`pgina boshqa allomalarning asarlari, shuningdek “Alpomish”, “Kuntug`mish”, “Intizor”, “Rustamxon”, “Ravshan”. “Qirq qiz” dostonlari, qirgiz xalqining “Manas” eposi va boshqa xalq og`zaki ijodi manbalarida turizmining ilk debochalari o`z aksini topgan. Afrosiyob, Teshiktosh, Dalvarzin, Sirdaryo soxillari va Toshkent atrofida o`tkazilgan arxeologik qazilmalar natijasi xam yuqoridagi fikrimizni to`la tasdiqlashi mumkin. Ayniqsa bu o`rinda Zaxriddin Muxammad Boburning “Boburnoma” asari aloxida ahamiyatga ega. Bu asarda avtorning muzlar o`lkasi Xindiqush tog`laridan Xindistonga oshib o`tish epizodi ayniqsa maroqli tasvirlangan

Umuman, qadimgi ajdodlarimiz ov qilish maqsadida uzoq - uzoqlarga safar qilganlar, tog` va daryo yo`llarini o`rganganlar, yoshlarni qo`rqmas, botir, chidamli va chaqqon qilib tarbiyalanganlar va xokazo. Ana shularning oqibatida sayoxat qilish - turizm rivojlangan va xozirgi kunimizdagi turizmning yuzaga kelishida muxim omil bo`lgan

O'zbekiston Respublikasining barcha viloyatlari bo'yicha xam turistik marshrutlar, sayoxat yo'llari haqda qo'llanmalar tayyorlangan bo'lib, piyoda yurish, tog' turizmiga oid adabiyotlar xam mavjud. Chunonchi, V.Rasekning "Chimyon", "O'rta Osiyo yo'llari bo'ylab!", A.Kolbinsevning "O'zbekiston yo'llari bo'ylab", "Fargona vodiysi bo'ylab" sayoxatchi o'zbekistonlik V.Kucheryavixning "Faisk tog'lari bo'ylab sayoxat marshrutlari", R. Abdumalikovning "Sayoxat saxifalari" va boshqalar shular jumlasidandir.

Barcha elat, millat xalqlari kabi o'zbek xalqining xam madaniy taraqqiyotida turizm muxim o'rin tutmoqda. Qadimgi ajdodlarimizning tarixi, buyuk allomalar, adiblar, o'rta asr namoyondalarininng o'lmas asarlarida, o'zbek, tojik, qirg'iz, qozoq, turkman xalq og'zaki ijodida yuqorida aytib o'tilganidek, ilk turizm debochasiga asos solingandi.

O'zbekiston Respublikasi tashkil topgan dastlabki paytlardanoq xukumat qarorlari, ko'rsatmalari asosida o'quvchilarning turistik-ekskursiya ishlarini yo'lga qo'yish, axolining madaniy xordiq chiqarishi uchun dam olish zonalarini tashkil qilish ishlari jadallasha boshladi. Ayniqsa Toshkent, Samarqand, Farg'onada bu ish yaxshi yo'lga qo'yildi. Lekin yosh respublikamizda turizmni tashkil qilish ishlarini yetarli darajada amalga oshishi qiyin edi. Chunki 1924-1930 yillarda O'rta Osiyoda, xususan O'zbekiston sharoitida milliy burjuaziya qoldiqlarini tuzatish, yoshlarni o'qitish, zararli urf-odatlarga barxam berish borasida katta kurash olib borish kerak edi. Lekin shunga qaramay tibbiyot va boshqa zarur soatlar qatorida jismoniy tarbiya, sport va turizmning rivojlanishiga xam imkoniyatlar yaratildi.

Nazorat savollari

1. Turizm fanining maqsadi va vazifalari.
2. Bolalar jamoalarida turizmni tashkil qilish.
3. Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi.
4. Kasb-hunar kollejlarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
5. Piyoda yurish turizm.
6. Akademik liseylarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
7. Umumta'lim maktablarda turizmni ahamiyati.
8. Umumta'lim maktablarda o'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar.
9. Akademik liseylarda turizmni ahamiyati.
10. Kasb-hunar kollejlarda turizmni ahamiyati.

2-MAVZU: JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TURIZMNING MOXIYATI VA O`RNI.

Reja

1. Umumta'lim maktablari, akademik lisey va kasb-xunar kollejlarda turizmning tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va ta'limiy vazifalarni ahamiyati.
2. Turizm turlarining klassifikatsiyasi va o'quv muassasalaridagi o'rne.
3. Maktablarda, akademik lisey va kasb-xunar kollejlarda turizmning ahamiyati, o'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar.
4. O'quvchi - yoshlar jamolarida turizmni tashkil qilish, turistik to'garaklar va seksiya ishlari.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.Yu. Daurenov, "Turizm" Toshkent 2014-yil.
2. R.A.Qosimova, "Turizm va uni o'qitish metodikasi" Toshkent 2008-yil.
3. X.Tulenova, T.Xoldarov, "Turizm" Toshkent 2010-yil.
4. Internet saytlari

www.google.uz

www.ziynet.uz

1. Turizm turlarining klassifikatsiyasi va o'quv muassasalaridagi o'rne.
Jismoniy tarbiya tizimida turizmni mohiyati va o'rne mavzusida o'quv mashg'ulotini olib borishda innovatsion o'qitish metodlaridan biri hisoblangan, "Idrok xaritasi" metodidan foydalangan holda xaritaning elektron varianti proyektor orqali namoyish etiladi.

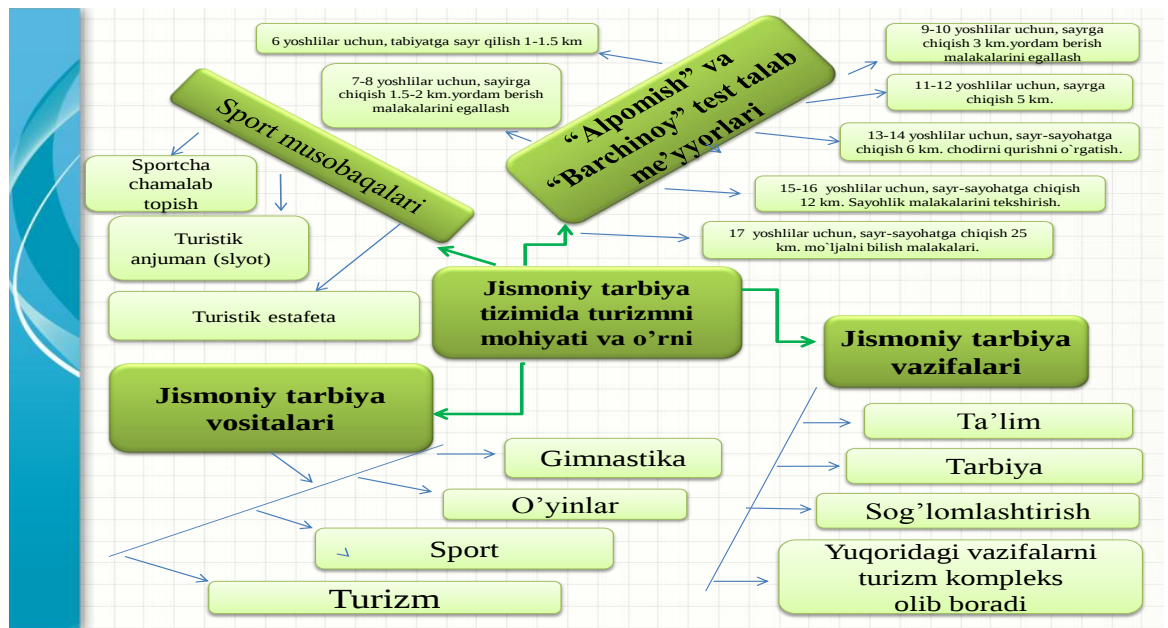
"Idrok xaritasi"

"Idrok xaritasi" metodi mavzu bo'yicha o'quv materialini grafikli bayon etish usuli bo'lib, axborotlarni tizimli, tartibli va vizual o'zlashtirish imkonini beradi. "Idrok xaritasi" bilimlarni xotirada mukammal saqlab qolish uchun samarali metod hisoblanadi. Unda ma'lumot qancha ko'p bo'lsa, bu o'quv materialini imkon qadar diqqat-e'tibor bilan batafsil tahlil etish imkonini beradi. Boshqacha aytganda idrok xaritasi metodi talabalar bilimini takomillashtirishni kafolatlaydi **1-chizma**.

Qo'llanilish maqsadi va shakli:

- ma'ruza mashg'ulotlarida - yangi bilimlarni bayon qilish, jamoaviy;
- seminar mashg'ulotlarida bilimlarni tekshirish, mustahkamlash, kichik guruhlarda;
- mustaqil ta'limda – ijodiy ishlash, mantiqiy fikrlash malakalarini rivojlantirish, individual;

O'qituvchi idrok xaritasi metodini qo'llashdan oldin talabalarga savollar bilan murojat qiladi. Jumladan, jismoniy tarbiyaning vositalari, jismoniy tarbiya vazifalari, jismoniy tarbiya tizimida "Alpomish" va "Barchinoy" testlari dasturi va h. bu esa o'qituvchining talabalarga mavzu mohiyatini osongini tushintirishga imkon yaratadi.



1-chizma. "Idrok xaritasi" metodi.

Yuqoridagi xaritadan endi talabalar mavzuni qunt bilan o'rganish, tizimli fikirlash va tahlil qilish mustaqil fikrlashga ijodiy xulosalar chiqarishga erishadilar natijada talabalar mavzu bo'yicha bilimlarni osongina tushinib oladilar, Umuman olganda fan bo'yicha bilimlarni mustaxkamlaydilar va takomilashtiradilar.

Ta'lim tizimida umumta'lim maktab, akademik lisey va kasb-hunar kollejlari asosiy bo'g'in sifatida muhim o'rin tutadi. Bu o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya, sport - sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchi yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda. Ushbu masalalarni to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotda tadbqiq etildi. Ushbu standartda o'quv muassasalari o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab boradi. Insonning moddiy va ma'naviy boyligini yuksaltirish, ularning mehnat qobiliyatini yanada oshirish, turmush madaniyati hamda yashash sharoitini yanada yaxshilash masalalariga keng o'rin berilgan.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi o'quvchi yoshlarni har tomonlama jismonan kamol toptirish, kishilarni mehnat qilish va mudofaaga tayyorlashdan iborat. Jismoniy tarbiya vositalari jismoniy mashqlar, turli sport o'yinlari, sport turizmi kabilarni o'z ichiga oladi. Bular ichida turizm alohida rol o'ynaydi.

Turizm o'z mazmuniga ko'ra ko'p qirrali shaklga (formaga) ega bo'lib, u tarbiya vositalarining barcha sohalari bilan uzviy aloqadadir. Turizm insonning ilk bolalik davridan boshlab uni o'ziga jalb qiladi. Chunki ota-onalar o'z bolalarini chaqaloqlik davridayoq sof havodan to'yib nafas olish, issiq-sovuqqa o'rgatish, keyinchalik esa past baland joylardan o'tish, tabiat hodisalari, buyumlar bilan tanishtirish uchun sayrga olib chiqadilar. Bolalar bog'chalarida ham barcha tarbiya vositalari bilan birga sayohat, sayr qilish kabi formalar keng qo'llaniladi.

2. Turizm turlarining klassifikatsiyasi va o`quv muassasalaridagi o`rni.

O`z yo`nalishi, xarakteri va faoliyat xususiyatlariga ko`ra turizm sayr qilish ekskursiya (sayohat qilish) va poxod (piyoda yurish) formalariga ajraladi.

Sayr qilish - keng ommaga qulay bo`lgan piyoda yurish, chang`ida, velosiped, qayiq va boshqa vositalar yordamida sog`liqni yaxshilash, organizmni chiniqtirish maqsadida uyushtiriladigan qisqa muddatli ommabop turizm formasidir. Turizmning bu formasida keksa-yu yosh ishtirok etishi mumkin.

Ekskursiya - jamoa ravishda biron ob`ektga (muzey, stadion, qurilish, o`rmon va hakoza) ilmiy qidiruv yoki o`quv maqsadida, umumiy madaniy rivojlanish uchun o`tkaziladigan tadbir. Bunday tadbir aholi yashab, o`qib turgan joylarga yoki boshqa shaxarlarga ham borganda uyushtirilishi mumkin. Turizmning bu formasi asosan katta yoshdagi bog`cha bolalari, maktab o`quvchilari, o`rta maxsus va oliy o`kuv yurtlarining talabalari orasida keng tarqalgan madaniy, ta`lim-tarbiyaviy ahamiyatga molik tadbir.

Poxodlar - tashkiliy ravishda gurux-gurux bo`lib piyoda, velosiped, chang`i, qayiq va shu kabi vositalar yordamida jismoniy chiniqish, o`lkani o`rganish, ijtimoiy-foydali mehnat qilish maqsadida uyushtiriladi.

Turizmning turlari amalda tobora ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan olib qaralganda, ularni tayyorgarlik, haqiqiy turistik va ommaviy tashviqot poxodlariga ajratish mumkin.

Tayyorgarlik poxodlari poxod harakatlari va organizmni katta va uzoq muddatli poxodlarga, haqiqiy turistik poxodlarga tayyorlash, ularda ishtirok etishga hozirlashda asosiy xizmat vazifalarini o`taydi. Tayyorgarlik poxodlari jarayonida sayr qilish, ekskursiya elementlarini kiritish zarur. Bu bosqichning asosiy mazmunida turistik qoidalar, poxod turmush sharoiti, yurish texnikasi, maxsus turistik faoliyatlar, yo`lni avvaldan o`rganish, razvedka qilish, dam olish joylarini tanlash va uni tayyorlash, kechki dam olish va tunashni uyushtirish, gulxan yoqish va shu kabi sohalarni o`rganish yotadi. CHidamlilik, kuchlilik, tezlik va boshqa jismoniy sifatlarni ham tayyorlash murakkab poxodlarda ishtirok etishni ta`minlaydi.

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

Sport poxodlari - bu asosan sportga taalluqlidir: bunday hollarda murakkab poxodlarning qiyinchilik darajalari, masofaning uzunligi, tabiiy to`siqlarning qiyinchilik talablari, aholi yashaydigan punktlarga yetib borish tartiblari, nazoratli poxodlar soni va boshqa shartlar qo`yilgan bo`ladi.

Tashviqot va targ`ibot poxodlari yirik ijtimoiy-siyosiy yoki sport anjumanlariga bag`ishlangan bo`lib, uning maqsadi jamoatchilik va ommani turizmga jalb etishdan iboratdir. Bunday hollarda jamoalardagi ilgor tajribalar almashinadi,

turistik harakatdagi yangi voqealar, natijalar joriy etiladi, faol turistlar turli yo'llar bilan rag'batlantiriladi.

Badiiy xavaskorlik jamoalarining konsert chiqishlari. Sport turlari bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvlari, turistik texnika va boshqa vositalarni bilish yuzasidan musobaqalar uyushtirilishi tashviqot va targ'ibot jonli, qiziqarli bo'lishini ta'minlaydi.

Ekspedisiya - turistik sayohat bo'lib, u biron ob'ektni (geografik, geologik, o'lkashunoslik, tarixiy va boshqalar) o'rganish maqsadida uyushtiriladi. Bunday sayohat jarayonlarida faol harakat, ya'ni piyoda yurish, velosiped va boshqalarda yurish, shuningdek passiv harakat yo'li bilan (transportda) masofani o'tish mumkin. Territorial belgi jihatdan turistik sayohatlar, poxodlar mahalliy va uzoq xarakteri jihatidan esa rejali va havaskorlik turlariga egadir. Rejali poxodlar avvaldan belgilangan va faqat maxsus ishlangan marshrutlar orqaligina uyushtiriladi. Bunday hollarda turistlar maxsus jihozlar, oziq-ovqat va instruktorlar bilan ta'minlanadi.

3. Maktablarda, akademik lisey va kasb-xunar kollejlarda turizmning ahamiyati, o'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar. O'quvchi - yoshlar jamolarida turizmni tashkil qilish, turistik to'garaklar va seksiya ishlari.

Ta'lim-tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo'lgan turizmni yanada rivojlantirish masalalari kundan-kunga katta ahamiyat kasb etmoqda. O'quv muassasalaridagi yosh o'quvchilarining jismoniy va nazariy tayyorgarligi, turistik sayohat formasi va mazmuni katta kishilar turizmidan tubdan farq qiladi. SHu sababdan ham maktab o'quvchilarning turizmini professional pedagogik turizm deb ayta olamiz. O'zbekiston Maorif vazirliklari ayniqsa yosh va o'smir o'quvchilarining turizm va ekskursiyalariga alohida e'tibor berib kelmoqda. Gumanitar va tabiatshunoslik turkumidagi fanlar bo'yicha yangi o'quv rejalari va dasturlariga o'tishning tugallanishi munosabati bilan o'qitishda o'lkashunoslik ishlarining ahamiyati tobora ortmoqda. O'qituvchilar poxod va ekskursiyalarda jonajon o'lka tabiati bilangina emas, balki uning tarixi bilan ham tanishmoqdalar. Sayohatlarda to'plangan materiallar maktab muzeylari, fan kabinetlarining mulki bo'lib qolmoqda. O'qituvchilar tarix, geografiya, biologiya, adabiyot, fizika va boshqa darslarda o'lkashunoslik materiallaridan foydalanib, o'quv materiallarining puxta o'zlashtirilishiga erishayotirlar.

Bu jarayonlar O'zbekistondagi ko'pgina umumta'lim maktablari, akademik lisey, kollejlari va oliy o'quv yurtlarida ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Keyingi yillarda respublikada yuqori sinf o'quvchilari uchun turistik lagerlarning soni birmuncha ko'paydi. Turistik bazalar soni ham ancha ortdi.

O'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar. Turistik sayohatlarning barcha turlarida ham o'lkashunoslik ishlarini olib borish ko'zda tutiladi. Bu ishning mazmuni va hajmi sayohat o'tayotgan tuman yoki joyning sharoitiga, shuningdek, avvaldan qo'yilgan vazifalarga bog'liqdir. SHu sababli o'lkashunoslik ishlarining asosiy ob'ekti ishlab chiqarish korxonalari, ishlab chiqarish vositalari, hozirgi zamon ishlab chiqarish texnikalari, tog', o'rmonlar, turli yodgorliklar va boshqalar hisoblanadi.

Odatda o'z o'lkasini o'rganish birinchi vazifa qilib qo'yiladi. Bu qo'pincha uzoq davom etadigan sayohatlarda amalga oshiriladi yoki shu joyning o'ziga bir necha bor sayoxatlar tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Turistlarning o'lkashunoslik ishlari muhim ahamiyatga egadir. Biron tuman yoki joyni kompleks ravishda yozish, geografik, tabiiy tuzilishlarini chizish, tabiati, hayvonat va o'simlik dunyosini aks ettirish ayrim paytlarda mustaqil ilmiy ishlar olib borishni taqozo qiladi. Tabiiy va iqtisodiy geografiya, pleontologiya, o'lka tarixi va boshqa o'lkashunoslik materiallarini ilk o'rganish natijalari ko'p hollarda ular ilmiy tadqiqot institutlarining muhim ob'ektiga aylanishiga sababchi bo'ladi.

Ijtimoiy foydali ishlar, ya'ni bahor paytlarida ko'chat o'tkazish, gullar ekish, ekinlarni begona o'tlardan tozalash, pilla qurtlari uchun barglar uzish, yozda pichan to'plash, ho'l mevalarni terish, sabzavotlarni yigishtirish hamda boshqa ko'pgina ishlarda faol qatnashish turistlarning muqaddas burchlaridan hisoblanadi. Sayohat davomida tabiatni muhofaza qilish, ayniqsa, daraxtlarni sindirishga yo'l quymaslik, yong'inga qarshi tadbirlar uyushtirish hamda ekinzorlarni mollardan saqlash sohasidagi ishlar ham turistlar uchun muhim burch hisoblanadi.

O'rta Osiyo respublikalarida aholining anchagina qismi tog' va tog' yonbag'irlarida yashaydi. Ular turli xo'jalik ishlari bilan band bo'ladilar. Bunday joylarda turistlar hukumatimizning chiqargan qarorlarini amalga oshirish yuzasidan tushuntirish ishlari olib borishlari, suhbat, konsertlar, jismoniy tarbiya va sport ma'zularida ma'ruza va maqola uyushtirishlari, sport chiqishlari tashkil qilishlari lozim. Jismoniy tarbiya, sport va turizmni xalqning kundalik turmushiga keng singdirish yo'llarini topish kerak.

4-O'quvchi - yoshlar jamoalarida turizmni tashkil qilish, turistik to'garaklar va seksiya ishlari. Ko'pgina o'quv muassasa jamoalarida barcha sport turlari kabi turizm bo'yicha ham to'garaklar, seksiyalar tashkil qilingan. O'lkani o'rganish, turli kolleksiyalar to'plash bo'yicha maxsus xonalar tashkil qilingan.

Mamlakatimizda turistik harakatning boshlang'ich asosi ana shu to'garaklardir. O'quvchi-yoshlar bilan turizm bo'yicha to'garak tashqil qilish formasi boshqa sport turlari kabi avvalo, o'quvchilar bilan turizm to'g'risida suhbat o'tkazish, ular bilan kichik sayohat uyushtirish, turizm to'g'risida o'quvchilar yig'ilishi, devoriy gazetalarda targ'ibot ishlarini tashkil qilishdan boshlanadi. Natijada qisqa vaqt ichida poxodlarga qiziquvchilar soni ko'payadi.

Shu tariqa to'garakka asos solinadi. O'tkaziladigan sayohatlar rejasi tuziladi. Tematik rejalar geografiya, tarix, ona tili, adabiyot o'qituvchilar hamkorligida tuziladi. Bu ishlarga asosan jismoniy tarbiya o'qituvchilari rahbarlik qiladi. To'garak jurnali tashkil qilinib, undagi barcha talablar bajarib boriladi. Turistik to'garaklar o'z maktab atrofi, tuman miqyosida turli sayohatlar uyushtiradi. Tajriba va malaka orttirilgach, to'garaklar o'z seksiyasini tashkil qilishi mumkin. Seksiyaning ish formasi to'garaklardagidek bo'ladi. Lekin, bunda mashg'ulotlarning mazmuni, formasi, talablari - shug'ullanuvchilar uchun kengroq, to'laroqdir. Seksiya dam olish kunlari, ta'til paytlarida bir kunlik va ko'p kunlik turistik poxodlar tashkil qiladi. Umumta'lim maktablardagi turistik to'garak va seksiyalar ko'ngilli turizmning asosi hisoblanadi.

Nazorat savollari

1. yozgi dam olish lagerlarda turizm shakllaridan foydalanish.
2. Turizmning tarbiyaviy ahamiyati.
3. Kasb-hunar kollejlarda turizm to`garagi va siklarini tashkil qilish.
4. Turizmni ta'limiy ahamiyati.
5. Akademik liseylarda turistik to`garakni va siklarda tashkil qilish.
6. Turizmni sog`lomashtirish ahamiyati

3-MAVZU: TURIZM TEXNIKA - TAKTIKASI VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM.

Reja

1. Piyoda yurish va tog` turizmini (sayoxatini) tashkil qilish va o`tkazish hamda yo`lda yurish qoidalari.
2. Sayoxatlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o`qituvchining roli. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordamini ko`rsatish tadbirlari.
3. Turizm bo`yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.Yu. Daurenov, "Turizm" Toshkent 2014-yil.
2. R.A.Qosimova, "Turizm va uni o`qitish metodikasi" Toshkent 2008-yil.
3. X.Tulenova, T.Xoldarov, "Turizm" Toshkent 2010-yil.
4. Internet saytlari

www.google.uz

www.ziyonet.uz

1. Piyoda yurish va tog` turizmini (sayoxatini) tashkil qilish va o`tkazish hamda yo`lda yurish qoidalari.

Piyoda yurish turizmi. Piyoda yurish turizmi deganda, - sayohatchilarning belgilangan marshrut bo`yicha ( bir kunlik yoki ko`p kunlik) bevosita piyoda yurishi tushuniladi. Bunday paytlarda turistik qoida va shartlar asosida kerakli jihozlar, oziq-ovqatlarni sayohatchilar o`zlari bilan birga olib yurishadi. Piyoda yurish turizmini uyushtirganda yirik sanoat va madaniyat o`choqlari: Samarqand, Buxoro, Xiva, Toshkent, Farg`ona, Navoiy, Qarshi, CHirchik, Guliston, YAngier, Ohangaron, Jizzax kabi shaharlarning tarixi bilan tanishishni albatta rejalashtirish kerak bo`ladi. Respublika sharoitida piyoda yurish turizmini uyushtirish qoidalari va ularning me`yorlariga albatta rioya qilish lozim.

Tog` turizmi. Turizmning bu turi turistik qoidalarga asosan qiyinchilik kategoriyalari asosida tashkil qilinadi. O`zbekistonning hamma viloyatlarida ma`lum darajada turistik jihatdan birinchi kategoriya qiyinchilikdagi tog`lar mavjud. Zarafshon, Turkiston tizma tog`larida, Farg`ona, Toshkent viloyatlari atroflaridagi tog`larda turizmning ikkinchi va uchinchi kategoriya qiyinchilikka to`g`ri keladigan tog`lar hamda davonlar bor. Demak, Farg`ona, Zarafshon, CHirchik vodiysida joylashgan kishilar uchun tog` turizmini keng rivojlantirsa bo`ladi. Tog` turizmi bo`yicha seksiyalar tashkil qilish, turli poxodlar uyushtirish uchun instruktorlar, rahbar kadrlar va havoskar turistlar avvalo, tog` turizmining qoidalarini batafsil o`rganishlari lozim. Mutaxassislardan tegishli maslahatlar olishlari shart. Tog` instruktorlariga guruxni (jamoani) birdaniga baland tog`larga olib chiqish man etiladi. CHunki tog`larda yurishning o`ziga yarasha qonun va qoidalari bor. Ularni izchil o`rganmasdan va tajribada sinamasdan turib poxodlarda yangi natijalarga erishish mumkin emas.

Piyoda va tog` turizmini saralash uyushtirishning o`ziga xos xususiyati shundaki, turistlar tog` zonalarida yurish tartibini to`la bilishlari, kerakli jihozlarni

jamg'arishlari lozim. Tezoqar daryo va ko'llar atrofida tunash, yurish, yashash qoidalarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishlari kerak. Respublika sharoitida turizmning velosiped, avtomobil, motosikl, qayiqda sayohat qilish turlari ham mavjud. Hozirgi paytda respublikaning eng chekka va uzoq tumanlarigacha asfalt yo'llar qilinib, ular viloyatlar Respublika markazlarigacha tutashib ketgan. SHuningdek, tog'li zona tumanlarida ham yo'llar mashinalar uchun qulay ravishda moslashtirilgan. Ana shu sharoitlar velosiped, motosikl, avtomashinalar bilan sayohat qilish imkonini beradi. Navoiy, Samarqand, Bekobod, Farg'ona, Toshkent va boshqa ko'pgina shaharlardagi veloturistlar ancha tajribaga egadir. Ular veloturist kartalari, marshrutlarni tayyorlaganlar. Bir necha bor Samarqand - Dushanba, Bekobod - O'ratepa- Dushanba, Navoiy - Samarand - Termez kabi marshrutlar bo'yicha sayohatlar o'tkazganlar. Samarqand, Navoiy, Toshkent motopoygachilari ham yuqoridagi marshrutlar bo'yicha ko'pgina turistik sayohatlar uyushtirganlar. Toshkent, YAngier, Farg'ona turistlari yengil avtomashinalarda faqat respublika shahar va tumanlariga emas, balki qardosh Qirg'izston, Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, hatto uzoq yevropa shaharlariga ham turli sayohatlar uyushtirilmoqda.

2. Sayoxatlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli.

Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordamini ko'rsatish tadbirlari. Maktablarda, akademik lisey, kasb-xunar kollejlarda institut, universitetlarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoaning roli benixoya kattadir. O'quvchilar bilan bilim berish faoliyatidan tashqari, hozirgi kunda mashg'ulotdan taqshari faoliyati, kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishiga yaqindan yordam berishadi. O'kuvchilarni turizm va o'lkashunoslik tugaraklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar.

Sayohatlar davomida o'qituvchining ham o'kuvchilarning ham kayfiyati doimo yaxshi bulavermaydi. Ba'zan turli baxslar tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar yuzaga keladi. Bu holatning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi, ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbex boradi. Natijada umum maqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z axilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi.

Avvalgi mavzularda qayd qilinganidek, sayohatlar jarayonida o'quvchilar kasallanishi, yiqilib shikastlanishi mumkin. Bunday hollarda turistlarga birinchi tibbiy yordami ko'rsatish tartib va koidalarini bilishlari, uni amalda qo'llashlar talab etiladi, bu yerda birinchi tibbiy yordamiga taalluqli bo'lgan ayrim holatlargagina to'xtalamiz. Turistlarning extiyotsizligi natijasida gulxanda, ovqat pishirishda kuyishi mumkin. Bunday hodisalar bo'lmasligi uchun sayohatda saylangan navbatchilar (oshpazlar, choy qaynatuvchilar va haqazo) doimo to'la kiyingan, qo'llarida maxsus moslamalar bo'lishi shart. Umuman, kuyganda uni tez o'chirish chorasini-ko'rish kerak. Buning uchun kiyimlarni tezda yechish, suvga botirish tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda usha joyni 10-15 daqiqa sovuq suvga solib turish tavsiya etiladi. Undan keyin dokani namlab spirt yoki margansovka surtib bog'lab qo'yish kerak. 1-2 chi

darajali kuyishlarda terini sulfidin emulsiyasi bilan moylash, kishloq yoki aholi turar joylariga kelganda shifokorga murojat qilish kerak.

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

Yaralanish natijasida qon tuxtovsiz ketgan taqdirda qon tomirini (arteriya) mahkam bosish kerak. Qon otilib chikishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog`lash zarur bo`ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog`langan holda 1-2 soat turishi mumkin. Qon tuxtamagan holda 3-4 daqiqa bushatib, keyin yana kattik bog`lash kerak. Oshkozon zaxarlanganda uni yuvish, ya`ni bir necha stakan iliq suvga soda solish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu holni bir necha marta takrorlash kerak. So`ng parhezga qattiq rioya qilish zarur. Qo`p yo`l yurish, og`ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tilinishi, tirmalanishi va qavarishi mumkin. Bu hollar ko`proq oyoq, yelka va bellarda bo`ladi. Bunday hollarda tez uning oldini olish va bolalar kremi surkash kifoya.

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

3. Turizm bo`yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi.

Sport klassifikasiyasida turizm mustakil sport turi hisoblanadi va boshqa sport turlaridagi razryadlar bunda ham mavjud. Bular qiydagilardan iborat:

Razryad nomlarini kayta bajarish muddati ikki yilga belgilanadi va bunda bir kategoriya yuqori normativni bajarish talab etiladi. Turistik sayohatlar va ekskursiyalarni tashkil qilish qoidalaridagi talablarni bajargan turistlarga razryad beriladi. Sayohatlar marshrut kvalifikasiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan holda uyushtirilgan va belgilangan talablar to`la bajarilganda-gini xakikiy hisoblanadi Buning uchun:

1 kategoriya kiyinchilikdagi sayohatlar hakida yozma hisobot;

2 va 3 kategoriya kiyinchiliklardagi sayohatlar hakida yozma hisobot;

4 va 5 kategoriya kiyinchilikdagi poxod uchun rahbar to`la yozma hisobot topshiriladi.

Tegishli marshrut kvalifikasiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangach, yuqori organlarga tavsiya etiladi hamda turizm va ekuskursiyalar Markaziy jamoa tomonidan tasdiqlanadi.

4 - 5 kategoriyali poxodlarning bir yilda ikki marta o`tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Turizm bo`yicha sport ustasi va sport ustasiga nomzod unvonini olish uchun instruktorlik normasini ham bajarish lozim. Shuni aytish kerakki 1 va 2 darajali qiyinchilikdagi turistik poxodlardan yuqorisi quyi jamoalar uchun bir muncha qiyinchiliklar tug`dirishi muqarrar. Chunki maxsus jismoniy va texnik

tayyorgarlik, tegishli jihozlar bilan ta'minlash har bir jamoaga ham to'g'ri kelavermaydi. Yuqori darajali qiyinchilikdagi poxodlarni tashkil qilish va o'tkazishda asosan respublika miqyosidagi terma komandalari, markaziy seksiya a'zolarigina katnashishi imkonini beradi. SHu sababdan biz o'quv muassasalari, mexnat jamoalarida ommaviy turizm ishlarini uyushtirishga doir bo'lgan soatlargagina to'xtalamiz.

Jamoalarda turistik sayohatlarni mazmunli va ko'ngildagidek o'tkazish uchun quyidagilarga amal qilish lozim;

1. Turizm bo'yicha seksiya tuzish va mashg'ulotlarni reja asosida tashkil qilish.
2. Topografik elementlarni to'la o'rganish: kundalik rejim qoidalarini turistlarga singdirish.
3. Turistik jihozlar bilan mashq qilish va jismonan chiniqish.
4. Marshrutni aniq belgilash va uni chuqur o'rganish, yo'l rejasini tuzish, bu ishga ma'suldor kishilarning vazifalarini aniqlash
5. Tegishli yo'l harajatlari, turistik jihozlarni avvaldan tayyorlash.
6. Poxod va ekskursiyalar davomidagi asosiy talablar bilan turistlarni to'la tanishtirish va unga qat'iy amal qilishni o'rgatish
7. O'zaro xurmat, maxaliy kishilar mexnatini ulug'lash, etika talablariga to'la amal qilish.
8. Belgilangan joylarda mexnat qilish, tarixiy voqealar yoki dalillarni (faqat) aniqlashda shoshma-shasharlikka yo'l qo'ymaslik.
9. Sayohat davomida barcha qatnashchilar ruxini ko'tarish, faollik ko'rsatganlarini o'z vaqtida rag'batlantirish, hisobotlarni poxod va ekskursiya jarayonlarida tuzish, barcha ishlarni qayd etib borish
10. Sayohat uchun zarur bo'lgan vositalarni doimo birga olib yurish, ularni extiyot qilish.
11. Sayohat davomida muzika asboblari, radio, magniotofon, fotoapparat, durbin, to'p va boshqa narsalarning bo'lishiga erishishi zarur.

Nazorat savollari

1. Poxodlarda "Dorilar qutichasi"ning ahamiyati.
2. Turistik sayoxatlarning qanday shakllari (formalari) mavjud.
3. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
4. Tibbiy ko'rik va shifokor nazorati.

4-MAVZU: TURIZM ELEMENTLARI BO'YICHA MUSOBAQALAR XAMDA OMMAVIY TADBIRLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH.

Reja

1. Turistlarning oziq-ovqatlari va poxodlarda ovqatlanish.
2. Tibbiyot ko'rigi va shifokor nazorati hamda turistlar gigienasiga rioya qilish.
3. Musobaqalarni uyushtirish va o'tkazish. O'quv muassasasida turistik muzeyni tashkil qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.Yu. Daurenov, "Turizm"
Toshkent 2014-yil.
2. R.A.Qosimova, "Turizm va uni o'qitish metodikasi" Toshkent 2008-yil.
3. X.Tulenova, T.Xoldarov, "Turizm" Toshkent 2010-yil.
4. Internet saytlari

www.google.uz

www.ziyonet.uz

1. Turistlarning oziq-ovqatlari va poxodlarda ovqatlanish.

Sayohatlarning turi, muddati va qatnashchilarning yoshiga qarab har bir kishiga sarflanadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi va uning miqdori avvaldan hisoblab chiqilishi zarur. O'rta Osiyo sharoitida, bahorgi va yozgi paytlarda sut, qatiq, saryog', go'sht va turli ho'l mevalar har bir qishloq va tumanlarda uchraydi. Ana shularni hisobga olgan holda ho'l mevalarni yo'lda olishni rejalashtirish foydalidir.

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

Poxodda ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish poxodni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim omilidir. Ovqatlanishni tashkil qilishdagi asosiy talablar qo'yidagilardan iborat:

1. Kaloriyalik (poxodda iste'mol qilinadigan ovqatlar organizmning sarflangan energiyasini to'la to'kis qoplaydigan bo'lishi kerak);
2. Ovqatning vazni va hajmi iloji boricha kichik bo'lishi lozim;
3. Xilma-xil sayohatni o'tkazishda guruhning kamida ikki kunlik zaxira (zapas) ovqati bo'lishi kerak.

Oziq-ovqatlar va ularning kaloriyalari.

№	Oziq-ovqatlar nomlari	Hazm qilinuvchi moddalar soni 100 gr ovqatda gr. Hisobida			Kaloriya- lar soni (100 gr ovqatda)
1.	Dimlangan go'sht	25	12.8	0.5	223

2.	Quyultirilgan shakarli sut	7.1	8.6	54.9	334
3.	SHakarli qaymoq	8.1	18.5	46.6	396
4.	Quruq sut	27.1	24.6	25.8	480
5.	Qora non	4.7	0.8	39.2	187
6.	Bug`day unidan qilin-gan qattiq non (suxari)	10.5	1.2	68.5	335
7.	SHakar	-	-	98.9	406
8.	Grechixa ushog`i (yormasi)	8.6	2.3	62.4	312
9.	Manna yormasi (oqshoq)	9.5	0.7	70.4	334
10.	Arpa yormasi	6.3	1.2	66.2	310
11.	Suli yormasi	8.9	5.9	59.8	336
12.	So`k yormasi	8.2	2.2	63.8	316
13.	Guruch	6.4	0.9	12	330
14.	Makaron	9.6	0.8	71.2	338
15.	No`xat	15.2	2.1	49.3	286
16.	YArim quritilgan kolbasa	14.5	31.1	-	349
17.	Qo`ritilgan kolbasa	18.9	36.4	-	420
18.	Sariyog`	0.5	79.3	0.5	742
19.	Eritilgan yog`	-	94.1	-	875
20.	Pishloq	19.2	27	3.4	348
21.	Tuxum urpog`i (uni)	49.9	34.2	-	523

2. Tibbiyot ko`rigi va shifokor nazorati hamda turistlar gigienasiga rioya qilish.

Talabalar, o`kuvchilar va barcha turistlar poxod, ayniksa ko`p kunlik yurishlar oldidan maxsus shifokor ko`rigidan o`tib, sayohat uchun ruxsat olishlari talab etiladi. Uzoq sayohatga borish uchun mo`ljallangan o`quvchilarni maktab, akademik lisey, kollej yoki universitet shifokori avvaldan kuzatib, nazorat qilib borishi, ularning nazorat daftarchalariga tegishli xulosalarni muntazam yozib borishi lozim. SHifokorning nazoratida turistik sayrga borayotgan shaxslarning funksional holatini va imkoniyatlari tekshiriladi va o`z tavsiyalarini beradi. SHunga qaramasdan, sayohat davomida uzoq yurib charchaganligi, ob-havo ta`sirida ayrim shaxslar shamollash, yo`talish, isitma chiqarish, bosh yoki qorin og`rigi paydo bo`lishi mukarrar. Buning oldini olish uchun maxsus dorilardan foydalanish mumkin. Dorilar sayohatchilarda individual ravishda hamda gurux uchun olingan shifokorning «dorilar qutichasida» mavjud bo`ladi. SHaxslar organizmi yoshga qarab har xil rivojlanish xususiyatiga ega. Tabiatning go`zalligi, sayohatning qiziqarliligi tufayli ayrim shaxslar charchaganligini tezda sezmasliklari mumkin. SHu sababdan ularning, yoshi jismoniy tayyorgarligiga qarab yo`llanma berish lozim. Har bir turist poxodgacha va poxodda o`z sog`ligini, jismoniy chiniqishini o`zlari nazorat qilib borishlari kerak.

3. Musobaqalarni uyushtirish va o`tkazish.O`quv muassasasida turistik muzeyni tashkil qilish.

Turistik sayohatlar, poxodlarda hilma-xil musobaqalar, slyotlar tashkil qilinadi. O`kuvchilar-o`smirlar orasida sayohatlar jarayonida sportning voleybol, futbol,

badminton, suvda suzish kabi turlaridan oddiy qoidalar bo'yicha musobaqalar, ko'ngil ochish tadbirlari tashkil qilinadi. Balandliklarga chiqish, tushish, chodirlarni tez o'rnatish, ovqat pishirish kabilar bo'yicha ham musobaqalar, estafetalar tashkil qilinadi. Turistik sayohatlar va poxodlar davomida tashkil etiladigan turli musobaqalar ham avvaldan tayyorlangan bo'lib, maxsus reja yoki nizom asosida o'tkaziladi. Maktab, akademik lisey, kasb-hunar kollej talabalarining barcha sayohat va poxodlarida yo'lda yurish tartibi, atroflarni ko'zdan kechirish, joylarni o'rganish, muzey va daqiqatga sazovor joylarni tomosha qilishi, turistik musobaqalar ham tashkil qilinadi. O'quv muassasalarida turizm bo'icha musobaqalari turistik texnika va slyot hisoblanadi.

Turistik texnikaning asosiy elementlari past baland joylarida yugurish, to'siqlardan arqon va oddiy moslamalardan qilingan vositalar yordamida o'tish, shikastlangan paytda birinchi tibbiy yordam berish, karta (sxema) bo'yicha joylarni belgilash, azimut bo'yicha yurish, chodirlarni vaqtida qurish.

Ryukzakka kerakli buyum va jihozlarni joylashtirish, ovqat pishirish, choy qaynatish, devorriy gazeta tayyorlash, surat albomlarni namoyish qilish kabilardir.

Turizmning elementlari bo'yicha musobaqani bir jamoa yoki guruxning o'zi ham tashkil qilishi mumkin. Bunda bir necha komanda tashkil qilishga to'g'ri keladi, komandalar tuzish, imkon bo'lmaganda namuna sifatida 10-15 ta turistning ishtirokida musobaqa tashkil qilinadi. Bunday musobaqalar o'quvchi-o'smirlar va turistlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, turistik malaka hosil qilish, yirik musobaqa yoki slyotlarga tayyorlanish maqsadida maktab turizm seksiyalarida yil davomida muntazam o'tkaziladi.

Bunday musobaqalar talabga javob beradigan tabiiy sharoitlarda tashkil qilinadi. Turistik texnika bo'yicha musobaqa tuman yoki shahar miqyosida tashkil qilinadi. Turistik musobaqalarning eng yirigi slyot hisoblanadi.

Slyot- turistlarning katta anjumani hisoblanadi. Slyot asosan tuman, shahar, viloyat, respublika miqyosida maxsus nizom asosida o'tkaziladi. O'quv muassasalari slyotlari xalq maorifi tomonidan tashkil qilinadi. Turistik slyotlarga tegishli sport jamoalari, turizm bo'yicha ma'sullar rahbarlik qiladi. Slyot o'tkazilishidan bir necha oy ilgari nizom ishlab chiqiladi va tegishli joylarga yuboriladi. Nizom asosida o'quv muassasalari o'z komandalarni tayyorlaydilar. Slyotni o'tkazish uchun tashkiliy hayot (komissiya) tuziladi. Hayot (komissiya) esa slyotda xizmat qiladigan ma'sul hodimlarni tayinlaydi, xavfsizlik va qutqarish qoidalarini avvaldan ogohlantiradi.

Slyot dasturida asosan quyidagi tadbirlar bo'ladi:

1. Umumiy parad, raport.
2. Turizm to'risida ma'ruza yoki biron jamoaning ish tajribasi joriy qilinadi (qisqa mazmunda).
3. Musobaqa, estafetalar.
4. Chamalash elementlari bo'yicha musobaqa.
5. Mazali ovqat pishirish, choy qaynatish bo'yicha musobaqa.
6. Jamoa hayotini aks ettiruvchi ko'rgazmali materiallar bilan ishtirok etish.
7. Badiiy havaskorlik konkursi.
8. Gulxan tayyorlash va uni yoqish.

9. Folibalarni mukofatlash.

O`kuv muassasalarida tashkil qilingan turistik musobaqa va slyotlarda albatta tibbiy xizmat tashkil qilinadi.

Nazorat savollari

1. Turistlar gigienasi.
2. Sayoxatlar uchun shaxsiy jixozlar.
3. Poxodlarni (sayoxatlarni) tashkil qilish va uni yakunlashda o`qituvchining roli.
4. Poxodlarni (sayoxatlarda) o`lkashunoslik va kuzatish (meteorologik, tipografik, geologik, gidrologik, botanik, va zoologik, fenologik).