

**O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta
maxsus ta'lim vazirligi**

**Z.M.Bobur nomli
Andijon Davlat Universiteti**

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrası

LABOROTORIYA MASHG`ULOTLARI



Andijon 2007

Sayohat rejalarini ishlab chiqish uslublariga o`rgatish (2 soat)

**Mashg`ulot maqsadi:** Ta'lim muassasalarida o`quvchilar bilan turizm mashg`ulotlari tashkil etishda sayohat rejalarini ishlab chiqish uslublariga o`rgatish.

Kerakli jihozlar: Joy xaritalari, yo`nalishlar chizmalari, manzillar nomlari va boshqaruv muassasalar joylashuvi, sport kiyimi, sayyohlik xurjuni, chodir, kompas, qozoncha, suv idish, gugurt, arqon, kundalik, yozuv qurollari, fotoapparat, tibbiy yordam qutichasi va h.k.

**Mashg`ulot mazmuni:** Ta'lim muassasalarida sayohatlar tashkil etishda sayohatlar yo`nalishlarini ishlab chiqish uslublari va qoidalarini o`rgatish.

Turizm xududiy belgiga ko`ra mahalliy va masofaviy, mazmuniga ko`ra rejali va ijodiy turga bo`linadi. Rejali deb maxsus safarnoma orqali yuboriladigan sayohatni tushunish mumkin. Safarnoma (putyovka) bilan o`tkaziladigan sayohat oldindan belgilangan, tayyorlangan tartibda aniq yo`nalish bilan yuboriladi. Turistlar ya'ni sayyohlar boshpana, oziq-ovqat, mahalliy transport va ekskursavod-yo`lboshlovchi sayohatchi, kuzatuvchi bilan ta'minlanadi. Qoidaga ko`ra birinchi uzoq muddatli safarni mutaxassis, tajribali instruktorlar, guruh boshlig`i olib borishi shart.

Turizm turlari ichida eng ma'suliyatlisi mustaqil faoliyat yurituvchi sayyohlar yurishidir. Ularni o`zaro harakatlar sayyohlik yurishlari deb ataladi. Bu turdagi sayyohlar ta'lim muassasalari va korxonalarining jismoniy tarbiya tashkilotlarida, klublarda, turistik lagerlarda, bazalarda, bolalarni sayr qildiruvchi turistik markazlarda, maktablarda, o`smirlar ijodiy ma'naviy uylarda shuningdek alohida sayohatchi guruhlarda tashkil etiladi. Albatta bu sayohatchilar safar mo`ljallangan joyni ham qanday turdagi sayohat uyushtirishni o`zlari belgilaydilar. Chunki ular maxsus turizm qonun qoidalariga bo`ysungan xolda ish yuritadilar. Safar chog`idagi safar xarajatni, vaqtni tejash ham ularni ishi xisoblanadi. Xarakatga ko`ra turizm safari bir necha xilga bo`linadi: piyodalar, tog`da yurish-alpinizm, suvda yurish, chang`ili, velosipedli, texnik vositalar avtomobil xamda mototsiklda yoki umumlashgan.

Safar yo`nalishini tanlash o`quvchilarning kelajakda yana sayohat qilish havasini orttiradi. Shu sababdan sayohatga tayyorlanishda o`sha joyning butun tarixi va hozirgi sharoitni avvaldan chuqur va izchil o`rganish lozim. O`z yo`nalishi, xarakteri va faoliyati xususiyatlariga ko`ra sayohat sayr qilish va safar shakllariga 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 sayohat formasidir.

Rejali safarlar avvaldan belgilangan va faqat maxsus ishlangan marshrutlar orqaligina uyushtiriladi. Bunday hollarda sayohatchilar maxsus jihozlar, oziq-ovqatlar va instruktorlar bilan ta'minlanadi. Xavaskorlik sayoxatlari-bunda jismoniy tarbiya jamoalari, sport, turizm, madaniyat birlashmalari, sayyohlar

oromgohlari, bazalari, bolalar turizm markazlari, maktablar va mustaqil alohida sayyohlar mustaqil ravishda o'z marshrutlarini tuzadilar, safar jarayonida o'z-o'zlariga xizmat qiladilar.

Safar uchun tanlangan xudud. Sayohatni eng avvalo o'z viloyatini, xududini va o'lkani o'rganishdan boshlash joiz. Birinchi bor safarga chiqayotganda noqulayliklar kelib chiqishi turgan gap. O'z xududini sayoxat qilib ko'rib, o'rganib bo'lgach asta-sekin o'zga yurtlarga tanishish uchun safarga chiqishi mumkin. Safar uchun joyni sayyohlar didi va qiziqishiga qarab tanlaydilar, yana safar qiziqarli bo'lishi uchun qulay fursat, kerakli yo'l harajatlari, transport va boshqa narsalar to'liq bo'lishi lozim. Sayohatchilar uyushmasi barcha sayyohlar uchun, turizmni doimiy faoliyati uchun maxsus "Sayohatchilar safar yo'nalish" rejasini tuzadi.

Jamoa guruxlari. Safar falokatsiz, osuda, omadli o'tishi eng avvalo yaxshi jamoaga bog'liq. Safarni uyushtirishga 1-2 boshlovchi sayohatchi bo'ladi. O'sha boshlovchi sayyohlar yo'nalishni, sayohat uchun joyni va rejasini tuzib, sheriklarni tanishtiradi. Sayohat yo'nalishi, harakat xaritasini, xududiy harakat chizmasi shu tashkilotchi sayyohda bo'ladi. Yo'lboshlovchilarni tanlashda boshliqlar juda ehtiyotkor va uddaburon bo'lishi kerak. Jamoadagi vakillar bir xil yoshda, sport bilan shug'ullangan, qiziqishlari, qarashlari, maqsad va vazifalari, bilim va malakalari mos kelishi zarur. Sayohatchilar jamoasi asosiy tayanchi 2-3 kishi bo'lib qolganlari har-xil vazifa bajaruvchi shaxslar bo'lishi mumkin. Ba'zida bu sayohatchilar jamoasi oilaviy bo'lishi ham mumkin. Ular o'z farzandlari bilan 2-3 ta oila bo'lib kelishi ham mumkin.

Majburiyatlar taqsimoti. Sayohat vaqtida ko'zlangan xududga etib joylashib olgan har bir sayyoh uchun majburiyat taqsimlanadi. Bu jarayonda malakali mutaxassis-sayyoh o'z bilimini ishga solishi zarur. Bu sayohat boshlig'i xisoblanib, u jismonan va ma'naviy etuk bo'lishi, ustamon bo'lishi sayohatda juda asqotadi. Albatta boshliq jamoa orasidagi obro'li, tajribali, gapini o'tkazadigan kishi xisoblanadi. Bu boshliq darhol tanlanmaydi. Uning nomzodi uyushmada, sport to'garaklarida, tashkilotlarda ovoz bilan belgilanadi. Olgan ishtirokchilarga esa vazifalar taqsimlanadi, ya'ni boshliq tarafidan, boshliq o'rinbosari, xisobchi, xo'jalik ishlarini yurituvchi, xo'jalik ishchilari va tibbiy yordamchilar. Bundan tashqari javobgar shaxslar ham belgilanadi.

Yo'nalish rejası. Safar yo'nalishini rejalashtirishda barcha vakillar ishtirok etadilar. Ko'p shaharlarda sayohatchilar klublari bo'lib, u erda yirik turistik markazlar faoliyat ko'rsatadi. Sport ko'ngilli jamiyati ham turizm uchun kerakli maslahat va yordamlarini beradilar. Safar ana shunday klublar, jamiyatlar bilan xamkorlikda uyushtirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sayohat yo'nalishi xaritasi chiziladi, sayohat qiladigan joylar masofalari maxsus asboblار yordamida o'lchanadi. Jismoniy tayyorgarlikka, atrofni qanchalik bilishligiga, a'zolarining to'rvasi og'irligiga qarab xaritadan yo'nalish harakati belgilanadi. Shuni unutmaslik kerakki kunduzgi yurishda sayohatni og'ir kechishi faqat masofada emas, balki to'rvani og'irligida, yoxud relfda, qorni qandayligida, shamolni kuchida va boshqa xolatlarda bo'lishi mumkin.

Sayohat joyini o'rganish. Bu jarayon yo'nalish tartibini tuzayotgan bir paytda bajariladi. Sayyohlar safarga boriladigan joyning geografik o'rnini, ob-havosini,

daryolari, ko'llarini xolatini bilishi uchun o'sha joydagi adabiyotlardan tanishishlari, avval u erda bo'lgan turistlardan bilishlari ham mumkin. Ishtirokchi sayyohlar oldindan maxalliy relfni, xudud ob-havoni haroratini, sayohat ob'ektining ma'lumotlari bilan tanishadi. Sayohat boshida, birinchi bor safarga chiqqan a'zolarga yozma ravishda ma'lumot berishadi. Adashib qolmasligi uchun ularga ko'zlangan maqsad, safar xarakatlari to'liq tushuntiriladi. Sayohat foydali xarakterga ham mahalliy tashkilot uchun sog'lomlashtirish maqsadiga ham ega bo'ladi. Safar harakati boshlashdan oldin barcha bilim va tajribaga suyangan xolda guruh kuchlari, jismoniy harakatlari tayyorgarliklari sinaladi. Shunday sayohat yo'llari borki katta xavf yaratadi, mashg'ulotlar bejiz o'tilmaydi. Tog'li xududlarda tog' ko'chish xavfi, qor ko'chish, ko'chki, sel, shamol turish sayyohlar bu qiyinchiliklarni engishiga ishonchi bo'lsin. Dara tepasidan o'tish, yuqori balandlik har-xil chuqurliklar, ko'zlangan joyni qidirish kabi qiyinchiliklar.

Uzoq sayohat uchun ruxsatnoma olish. "O'ziga xizmat ko'rsatuvchi" xududiy tashkilot qonuniga muvofiq sayohatchilar guruhlari safarlari uyushtiriladi. Safar qanday turda bo'lmasin u katta ma'suliyat bilan amalga oshiriladi. Bu guruhlar tayyorgarligini sheriklar yig'ishdan, safar yo'nalishini belgilash, a'zolar amaliy bilim malakalarini o'rganish barobarida bu sayohat safariga ruxsatnoma olish albatta lozim. Yo'l xujjati I turdan past bo'lgan sayohatchi guruh uchun-yo'nalish varaqasi beriladi. Bu varaqalar nomerlangan, qayd qilingan bo'lib sayohatga chiqayotgan guruh boshlovchisiga beriladi. Safardan kelgach yana, olgan tashkilotga qaytariladi.

Sayohatchilarning I-V turdagi harakat yo'nalishi uchun esa-yo'nalish daftarchasi beriladi. Bu daftarcha varaqasidagi blankalar to'ldiriladi. I-V yo'nalishdagi sayyohlar guruhi safarni qiyinligiga ham baho berishi kerak. Ular safarni baholaydigan mas'ul komissiyalardan ishonch qog'ozi olinadi. Ishonch qog'ozi sayohatchilar jamoa bo'lib, tashkilotdan ketayotganida darak beradi.

Xujjatlar noqonuniy yurishni, davlatni muxofaza qilish va uni daxlsizligini ta'minlash uchun beriladi. Bu ishonch xatida sayohat safar harakat rejasi, yo'nalish va uni holatlari: shaxsiy va guruhni tayyorgarligini, oziq-ovqat bilan ta'minlanishini, sayohatchilar haqida to'liq ma'lumotni, ularni sayohatdagi vazifalarini, sayohatdagi xavfsizlik chora tadbirlar ro'yxatini va safar joyi haqidagi to'liq ma'lumotni sayohatchilar o'rganganligini bayon etadi.

Safarga guruhni tayyorlash. Sayohatga otlanishda deyarli 4 oy avval guruh a'zolari doimiy tayyorgarlikni boshlaydilar. Tezkor harakatli mashqlar, yugurish, amaliy jismoniy va sport mashqlari, turistik texnik mashqlar bilan shug'ullanadilar. Avvaliga sayohatgacha, 1-2 oy umumiy mashg'ulotlar hech qanday yuksiz, uzoq masofaga yurish bilan o'tkaziladi. Keyinroq esa tekshiruv mashg'ulotlar 1-2 xaftaga cho'ziladi. Bu tayyorlov sayohatga 1 kun qolganda yakunlanadi. Barcha a'zolar safarga ketishdan 1 oy oldin tibbiyot ko'rigdan o'tishi kerak.

Laboratoriya mashg'uloti davomida talabalar yuqorida keltirilgan safarlarni yil fasllariga rejalashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari olib borish, safar kuni va davomiyligini belgilash, safar yo'nalishlarini ishlab chiqish, harakatlanadigan masofa va yo'nalishlar, dam olish va tunash joylari, o'tkaziladigan tadbirlar rejalari ishlab chiqish uslublari va qoidalarini o'rganadilar.

Shu bilan birga talabalar safarlarda sayoxatchilarning vazifalari va safar mas'uliyatlarini taqsimlanishi, safarlar bo'yicha nazariy va amaliy tayyorgarliklar ko'rib boriladi.