



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT KAFEDRASI**

Jismoniy madaniyat fakultetining 5112000- Jismoniy madaniyat ta'lif
yo'nalishi bitiruvchisi 015- 63 guruh talabasi

**ATAVULLAYEV BEHZOD BAXTIYOR O'G'LINING
bakalavr darajasini olish uchun yozilgan
O'QUVCHI-YOSHLARNING TURISTIK SAYR KO'NIKMASI
mavzusida yozgan
BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

Ilmiy rahbar: B.Begaliyev

“Himoyaga tavsiya etildi”

Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani _____ F.Eshpo'latov
“_____” 2019 yil

Qarshi – 2019

M U N D A R I J A

Kirish	3
I-bob. Turizm tushunchalari, turizmni rivojlantirish tarixi.....	9
1.1.Turizm tushunchalari, turizmni rivojlantirish tarixi.....	9
1.2.Sayrlar turlariga tavsif.....	16
1.3.Sayyohlik tadbirini tashkil qilish.....	21
1.4.O‘quvchi va talaba yoshlarni jismoniy tarbiyasida turizmning mohiyati.....	23
II –боб. Tadqiqotni o’tkazish usuliyati.....	33
2.1.Tadqiqotning dastlabki natijalari.....	33
2.2.Tadqiqotning tahlili.....	45
Xulosa.....	55
Foydalangan adabiyotlar.....	57

K I R I SH

Bitiruv malakaviy ishni dolzarbliji. Inson salomatligini mustaxkamlashda jismoniy sifatlarni tarbiyalash va boshqa sport turlari uchun umumiyligi jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda turizmni o‘rnib beqiyos. Kelajakda kadrlarni hayotga tayyorlashda, insonparvarlik ruxida tarbiyalashda, axoliga xizmat ko‘rsatish soxasida boshqa sport turlariga nisbatan turizmning xissasi kattadir.

Turizm xozirgi kunda butun dunyodagi mamlakatlarning ijtimoiy-iktisodiy xolatini yaxshilashda, atrof-muxitni tozaligini saqlashda tez rivojlanib borayotgan va eng foyda keltiradigan soxalardan biriga aylandi.

Bu soxa o‘zining oddiyligi bilan xalq ommasining kichik yoshdan to keksa yoshdagilarni o‘ziga jalb qiladigan sport turi bo‘lib jaxon xalqlarining eng muxim iktisodiy soxasiga aylandi. Turizm buyicha “Butun jaxon turistik tashkiloti” mavjud bo‘lib, bu tashkilot quyidagi turlarni uz ichiga qamrab oladi:

Ijtimoiy-iqtisodiy turizm;

Ekologik turizm;

Xalq ommasiga xizmat ko‘rsatish

Joylardagi (ichki) turizm;

Xalqaro turizm;

Chetga chikish turizmi.

Respublikamizda 2017 yil 17 aprelda prezidentimiz tomonidan O‘zbekiston Respublikasida 2017-2021 yillarga xizmat ko‘rsatish va uni yanada rivojlantirishni tezlashtirish” tug‘risida qaror qabul kilindi. Bu qaror asosan xalq ommasiga kelajakda xizmat ko‘rsatishda, tadbirkorlikni amalga oshirishda turli tusiqlarni bartaraf qilish, ichki turizm bilan shug‘ullanayotganlar uchun shart-sharoitlarni yaxshilash va yo’l-yuriqlar ko‘rsatishga karatilgan. Ichki turizmni rivojlantirishda mavjud bo‘lgan turistik marshrutlardan tashkari yangi turistik sayohat marshrutlarini ishlab chikish, o‘lkamizni o‘rganish, madaniy o‘yin-kulgi va sport dasturlarini

hamda turizmga zid bo‘lgan baliq ovlash, ovga chikish turlarini rivojlantirish va shu orqali xalq ommasini, ichki va chetdan keladigan turistlar oqimini yiliga kamida 6% ga oshirish kuzda tutilgan.

Turizm mamlakatimizning ijtimoiy-iktisodiy xolatini yaxshilashda, ekologik turizmni jadal rivojlantirishda xalqaro iqtisod soxasiga aylandi.

Chet elga chiquvchilar sayohatchilar havo yo’llarida soni 2018 yilda 3 mln. kishidan oshdi. Keyingi 10 yil davomida xalqaro turizmdan kelgan foyda 5 barobar usdi. O‘zbekiston Respublikasining “O‘zbekturizm” Milliy kompaniyasining ko‘rsatishicha 2015 yilda O‘zbekistonga 530 ming 139 kishi kelgan bo‘lsa, 2018 yilda esa bu kursatkich 859 ming 400 kishiga yetgan, ya’ni bir yilda 69,5% ga oshgan.

Turizmnинг rivojlanishi xizmat qilishning aniq infro to‘zilishini tashkil qilishni talab qiladi.

Lozannadagi xalqaro Menejmentni rivojlantirish instituti tomonidan chop etiladigan “Jaxon raqobatdor qobiliyati yillik kundaligi”ning ma’lumotiga ko‘ra 94 ta infra tuzilishdagi ko‘rsatkichning ichida turizm (xizmat va xizmat ko‘rsatish) katta o‘rin egallar ekan.

O‘zbekistonda umuman Markaziy Osiyo mintaqasida turizm va ekoturizm ulkan imkoniyatga ega.

Shuning uchun bu imkoniyatlardan maqsadga muvofiq foydalanishimiz zarur.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi

Ko‘p kunlik sayrning o‘quvchilar organizmi funksional xolatiga va jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini o‘rganish hamda ularga amaliy tavsiyalar berish.

Bitiruv malakaviy ishning vazifalari

Turizm buyicha maxsus va ilmiy adabiyotlar ma’lumotlarini o‘rganish hamda tahlil qilish.

Ko‘p kunlik sayrni o‘quvchilar organizmi funksional xolatiga ta’sirini nafas olish tezligi va qon tomir urushini sayr jarayonida o‘rganish

Ko‘p kunlik sayrni o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini aniqlash

Bitiruv malakaviy ishning ilmiyligi Tadqiqotlar natijalari asosida o‘quvchilarga amaliy tavsiyalar berish

Bitiruv malakaviy ishning ob’ekti:

Qarshi shahridagi 8-umumiyl o’rta ta’lim maktabi.

Bitiruv malakaviy ishning hajmi:

2-bob,6-bo’lim, ---- xulosa va adabiyotlardan iborat.

I – BOB. Turizm tushunchalari, turizmni rivojlantirish tarixi

1,1 Turizm tushunchalari, turizmni rivojlanish tarixi.

Jaxon xalqlarining itjtimoiy-madaniy turmushida sayohat juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Tabiatning go‘zal gushalariga sayr qilish, tog‘larga sayohat, xushmanzara joylarida miriqib xordiq chiqarish, tarixiy va madaniy obidalar sirlarini o‘rganish insonga zavk-shavk baxsh etibgina qolmay, salomatligini yaxshilash, jismoniy kamolotini rivojlantirish, ma’naviy olamini boyitish, dunyokarashini kengaytirishga ham xizmat qiladi. Sayohatlardagi turli-tuman manzaralar, tog‘ xavosi va amaliy xarakatlar nafas olish, kon aylanish va ovqat xazm qilish a’zolarining ish faoliyatlarini yaxshilaydi.

Mamlakatimizda Sog‘lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va XXI asrda yashovchi kishilarning salomatligini ta’minlashda uchta muxim tadbirlar amalga oshirilmokda, ya’ni “Umid nixollari”, “Barkamol avlod” va “Talaba” (Universiada)si musobaqalari. qadimdan ma’lumki, sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish emas, balki bo’sh vaqt dan unumli foydalanish, jamoa sogligini mustaxkamlash, shaxsni xar tomonlama garmonik rivojlanishini ta’minlashdan iboratdir.[1,2]

Sayr talabalarni tabiat bilan munosabatda bo‘lishi va estetik zavklanishi, O‘quvchilar bir-birlari bilan mexr-okibatda bo‘lish, do‘slik, birodarlik, bir-biriga qiyin sharoitlarda yordam berish, bir-birini qullab quvvatlash kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

Milliy qadriyatlarni tiklash, ma’naviy-ma’rifiy madaniyatimiz tarixini chukur o‘rganish, milliy iftixorimiz hamda xozirgi davr mafkurasini yoshlarga, talabalarga urgatishda sayohatlarning o‘ziga yarasha o‘rni va mohiyati bor.

Bu yo’lda O‘zbekiston “Turizm” kompaniyasi va “Xalqaro ekologik turizm” markazi, “Ekosan-tur” jamgarma uyushmalarining faollari muxim ahamiyat kasb etmokda.

Sayohatlarning jismoniy va ma’naviy jixatidan o‘ziga xos bo‘lgan tarbiyaviy jixatlari mavjud. Ularni ilmiy-pedagogik jixatidan o‘rganish, xozirgi kunning muxim tomonlaridan biridir. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining sayrlar talab va meyorlarini amalda bajarish yo’llarini o‘rganish maqsadida quyidagi vazifalarni bajarishga muvoffak bo‘ldi.

Bizning Respublikamizda ham ana shunday kungilochar, xayratomuz, xavosi tanga roxat beruvchi sayohatbor joylar Ko‘p. Ayniqsa, tarixiy obidalar, sexrli g‘orlaru, buloqlar, shifobaxsh giyoxlarga boy mintakalar tarixi o‘quvchi yoshlarning jismoniy kamoloti, o‘lkamiz tarixini o‘rganishlarida boy manba hisoblanadi, shuning uchun ham mакtab o‘quvchilari, akademik litsey, kollej va oliy uquv yurtlari talabalari bilan piyoda yurish turizmi bilan shug‘ullanish muxim ahamiyatga ega. [1,2]

Turizm o‘zining osonligi va kiziqarligi bilan xalq ommasini o‘ziga jalb qiladi, ya’ni turizm bilan shug‘ullanishlari uchun kishilar o‘zining yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligini xisobga olgan xolda u yoki bu sport turi bilan shug‘ullanishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya asosan uchta vazifani xal qiladi (Sog‘lomlashtirish, bilim berish, tarbiyalash) turizm esa to‘rtinchisi (sport vazifasini) xal qiladi, ya’ni turizm hamma sport turlari uchun shug‘ullanuvchilarning umumjismoniy tayyorgarligini ta’minlabgina qolmay, balki turizm turlari buyicha sportchi razryadchilarni ham tayyorlaydi.

Shuning uchun respublikamizdagi xar bir pedagogik institutlari va universitetlarining Jismoniy madaniyat va sport fakultetlarida hamda jismoniy tarbiya kafedralari qoshida turizmdan to‘garak tashkil qilib ayniqsa birinchi boskich talabalarini turizm sporti bilan shug‘ullantirish zarur. Imkoniyati boricha turistik anjomlar, kompas, chodirlar, ryukzaklar bilan ta’minalash maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

“Sog‘lom avlod” davlat dasturini, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testini talabalar tomonidan bajarishni tashkil qilish kerak.

O‘zbekistondagi tarixiy obidalar, madaniy yodgorliklar va axolining ijtimoiy-milliy xususiyatlari jaxondagi Ko‘pgina mutaxassislar, Sayyoohlarning nigoxiga tushmokda. [1,2]

Turizm xalqaro miqyosda ommaviy-iktisodiy xodisa sifatida keng rivojlanishga kirishdi desak mubolaga bo‘lmaydi. Turizmning tez rivojlanishiga xalqaro siyosiy, iktisodiy, ilmiy va madaniy aloqalari ta’sir kursatmokda. Turizm bilan shug‘ullanishda butun dunyo xalqlari va davlatlari urtasida uzaro aloqaning yaxshilanishi, do‘stlik va birodarlikning mustaxkamlanishi bunga misol bo‘la oladi.

Ommaviy turizmning rivojlanishi millionlab odamlarning o‘zi yashab to‘rgan Vatani tarixini, ajdodlarining tarixini o‘rganishga va boshqa davlatlarning tarixini, madaniyatini, an’analarini, dikkatga sazovor joylarini, tarixiy yodg‘orliklarini o‘rganishda bilimini kengaytiradi.

Turizm iqtisodiy jixatdan olganda xalq xo‘jaligida asosiy rol o‘ynaydi, ya’ni turistlarning moddiy boyligini, xizmatini va tovar almashinishida aloxida urin egallaydi.

Turizm xar bir millatning, davlatning eng boy tarmog‘i bo‘lib, milliy iktisodini kutaradigan vosita sifatida foydalanadi.

Turizm –sayohat, bir-biri bilan boglangan tushuncha bo‘lib, odamning hayot tarzini tushuntiradigan – aniqlaydigan tushunchadir. Bu tushuncha keng ma’oni anglatadiki, ya’ni bu dam olish, passiv yoki faol uyun kulgi, tomosha, sport, atrof-muxitni o‘rganish, savdo-soti, ilm va davolash demakdir. Ammo lekin, amaliyotda xarakterli faoliyat ham uchrab turadi, ya’ni sayr paytida odamlarning vaqtinchalik uz joyini uzgartirishi yoki boshqa davlatlarga borishi, yashash sharoitini uzgartirish mumkin bo‘lib koladi.

Sayr - atamasi (termin) kishilarning fazoda (bo‘shliqda) va vaqtga, maqsadga karamasdan joyni uzgartirish degan ma’noni bildiradi.

Insoniyat o‘zining paydo bo‘lishidan boshlab, ya’ni ibridoij jamiyatdan to shu bugungi kunga kadar bir nechta jamiyatni (evolyutsiya) boshidan

kechirgan bo'lsa, doimo u dunyoni o'rganishga yangilikni ochishga, savdosotik qilishga, yangi-yangi yerlarni ochishga, qazilma boyliklarni izlashga va yangidan-yangi pullik, (transport) yo'llarini ochishga intilgan.

Ko'p yillik tarixiy sayrlar, geografik yangiliklar, yangi sanoat mintakalarini ochish, jaxon xo'jalik aloqalarini urnatish orqali Ko'p yillik adabiy ma'lumotlar to'plangan, xisobot va kundaliklar yigilgan. Bo'larning hammasi kishilarning turli soxa ilmida, madaniyatda, texnikada nashr etilishda bilim manbai bo'lib xisoblanadi. [1,2]

Xozirgi kunda Ko'pchilik odamlarning talabi, dunyoning yangi joylarini, davlatlarni kurishga, o'rganishga intilmoqda.

Mana shu yuqorida e'tirof etilgan dalillarning hammasi sayr va sayohat (turizm) ni paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

Xo'jalik aloqalarning faollashuv jarayoni xalqlarning xarakatchanligini kengaytiradi, bu faollik yangi-yangi yo'l kurilishi bilan, mexmonxonalarни farovonligi, oshxona (restoran)larni, dam olish maskanlarini, Sog'lomlashtirish, tarixiy va madaniy dikkatga sazovor yodg'orliklarni o'rganishga undaydi.

Fuqarolar yo'l (transport) Ko'pligi doimiy-uzluksiz xarakatini, ovqatlanish tarmog'ini va joylashishni yaxshilanishi sababida odamlarning sayrga chikishdan qo'rqishini qiyinchilagini olib tashladi.

Lekin ilgarida turizm – sayr (sayohat) faqat yuqori tabakali odamlar, zodagonlar uchungina taalukli bo'lgan.

Shunday qilib, turizm odamlarning xarakat qilishdagi asosiy shkliga aylandi.

Turizm sayr sayohat va yangiliklar ochish asosida dengiz suzuvchilar, Tadqiqotchilar, tarixchilar. Tadbirkorlar tomonidan yaratilgan, to'plangan ilmiy va amaliy izlanishlar asosida vujudga kelgan.

Turizm o'zining rivojlanish tarixiga ega bo'lib, bu sayohat ilm degan suzdir, ya'ni sayrlar, sayohatlarni o'rganuvchi, kichik yoshdagi va katta yoshdagilar (elementar) – oddiy, eng oson fandir.

Turizmning o‘zining tarixiga ega bo‘lib, XIX asrning oxirlardan boshlab (XIX asrning 90-yillarigacha) rivojlandi, ya’ni bu davrni ma’rifat tarkatilishigacha bo‘lgan davrdan rivojlana boshlagan.

Ma’rifat (prosvetitelsky) davrida turizm quyidagi yunalishlarda rivojlandi:

- A. savdo-sotik, siyosiy, o‘lkani o‘rganish va diniy maqsadda;
- B. Ziyorat (polomnicheskiy) qilish maqsadida sayrga chiqqan;
- V. Sog‘lom va tiklash maqsadida;
- G. birinchi (dastlabki) turistik tashkilotlarni vujudga kelishi;

Tadbirkorlik davrida (1890- 1917 yillar).

Rossiyada turizmni rivojlanishiga asos solindi.

1885 yilda (Peterburg) shaxrida rus turizm klubi tashkil kilindi. Bu klubning oilishiga sababchisi XIX asrning oxirida Rossiyada ikki g‘ildirakli velosipedni ommalashtirishdan kelib chiqqan (joydan joyga borish osonlashgan). Rus turizm klubi keyinchalik rus turistik jamiyatiga aylantirildi (RTJ).[8,10,11.]

RTJ – o‘zining turizmni rivojlanirish uchun “Ustavini” qabul kildi. Ustavning 35 ta moddasi bo‘lib, shuning 10-moddasida “Kim jamiyatga (RTJ) ga a’zo bo‘lmaydi” shunday deyilgan, bo‘larga:

Professional velosipedchilar

Boshqa jamiyatdan xaydalganlar

O‘quv muassasalarining O‘quvchilari

Xaqiqiy xarbiy xizmatdagilar, quyi xarbiy xizmatdagilar (yunkerlar-serjantlar, oddiy xarbiy xizmatdagilar).

Sudlanganlar (ya’ni yuqoridagilar a’zolikdan maxrum bo‘lganlar) kirmaydi.

Sayohat tug‘risidagi birinchi bo‘lib bizning eramizdan avval chet elliklar boshlagan, ya’ni savdo sotik kiluvchi savdogarlar bo‘lgan. qadimgi greklar, rimliklar tomonidan bizning eramizdan YI asrlarda Misrda sayr kilganlar. Greklar va rimliklarni bu davlatning ob-xavosi, tarixi, madaniyati,

turli kurilish inshoatlari kiziktirgan. Bu yerga sayohat kilgan greklar va rimliklar uz ismi va familiyalarini toshlarga yozib koldirganlar, shunday sayohatlardan biri “Tarix” fanining otasi deb xisoblangan Gerodot edi. Gerodot Ko‘p yillik sayohatlar tug‘risida o‘zining kitobida yozib ketgan.

Uning ikkinchi kitobi qadimgi Misrga bagishlangan, ya’ni u 459 yildan keyin Misrga sayor kilgan ekan. Gerodot Nil soxili buyicha yurib utgan marshrutini yozgan, shunday qilib Gerodot greklarning birinchi Sayyohi deb aytiladi. Keyingi paytlarda greklar uchun eng muxim sayohat bu Olimp shaxriga borish xisoblanadi, ya’ni Olimpiya uyinlariga borish.

qadimgi faylasuflar Aristotel, Demokrit, Kvintilian va boshqalar uzlarining asarlarida “Tabiatni o‘rganish” muxim urin tutadi deb kursatganlar. [8,10,11.]

XYII asrning oxiri va XYIII asrning boshlarida ukituvchilar tarbiyachilar uz ishlarida Ko‘prok piyoda sayr qilishni kiritgan, chunki bu uz navbatida O‘quvchilarga atrof-muxitni o‘rganishga, tabiat muxitini sevishga, tarixiy yodg‘orliklarni avaylab asrashga yordam beradi. Aslida olganda Sayyohlik, turizm avvalo Rossiyada rivojlandi, ya’ni Sayyohlik qilish maktab O‘quvchilari bilan boshlangan. Turistik Sayyohlik tabiatshunoslik fanini o‘rganishda O‘quvchilarga kul keladi.

Masalan, 1876 yilda Rossiyada birinchi uzok masofaga sayr qilish boshlangan. Odessa shaxridan Qrim tog‘iga karab piyoda yurish sayohati bo‘lib utgan.

1877 yilda Gurji (Gruziya)da birinchi rus alpinizm klubini tashkil topgan.

1877-1878 yillarda dengiz satxidan 5000 metrli balandlikdagi Elburs chukkisiga A.V.Pastuxov degan kishi chikadi va bu chukki “Pastuxova” deb ataladi.

1900 yilda Sankt-Peterburgdagi Rossiya tog‘ jamyati tashkil kilindi. Bu jamiyatning safiga atokli olimlar: D.N.Akutin, V.P.Vernadskiy, I.V.Mushketov, P.P.Semenov, B.A.Fedchenko deganlar a’zo bo‘lganlar. XX

asr boshlarida yozgi Sog‘lomlashtirish lageri riojlandi, bu lagerlarda maktab O‘quvchilar xordik chiqardilar, o‘lkashunoslik bilan shug‘ullandilar. 1905 yildan boshlab o‘lkashunoslik yaxshi rivojlana boshladi va bu boshqa o‘lkalarga ham tarkala boshladi. 1919 yilda Moskva shaxrida maktab O‘quvchilarining “Markaziy Ekskursiya” byurosi tashkil kilindi. 1920 yildan boshlab xalqaro sayohat-turizm rivojlana boshladi. 1928 yildan boshlab ommaviy sayohat rivojlana boshladi. 1927 yilga kelib xalq ta’lim komissiyasi “Bolalar va usmirlar urtasida Sayyohlik ishlarini kengaytirish” tug‘risida qaror qabul kilindi. [8,10,11.]

1938 yildan boshlab fizkultura jamoalarida turistik to‘garaklar tashkil topdi. Bu to‘garakda turizm buyicha “Turistik Sayyoh” normativi ishlab chikildi.

Shu zachedni topshirganlar, ya’ni normativini “Turist” znachogi bilan takdirlanadigan bo‘ldi. Bu normativ quyidagicha edi: maktab O‘quvchilari yoshiga karab 5-6 km dan 10-12 km gacha (bir kunda) kollej, texnikum o‘quvchlari uchun 15-20 km, institut talabalari uchun 20-25 km. Lekin shu sayr paytida bir kunda bosib utilgan masofa jarayonida yurish texnikasi, taktikasi, tashkilotchiligi, yomon xislatlari xisobga olinar edi, ya’ni kimda kim intizomga rioya qilmasa, sigareta cheksa, giyoxvand narsalarni iste’mol kilsa, yurish paytida sherigini turtib yikitib yuborsa, alanga yoqvorsa, ko‘priklarni buzsa, turistik unvon yoki znachok berilmaydi.

1940 yil turistik yuriqchi unvoni berish qabul kilindi. 1945 yilgi ulug‘ Vatan urushidan keyin butun ittifok kasaba uyushmasi turistik ekskursiya faoliyatini tikladi. 1947 yili Parijda xalqaro turistik tashkilot tashkil kilindi.

Bizning Respublikamizda 1936 yildan boshlab turistik ekskursiya ishlari rivojlana boshladi. Toshkentda, Samarqandda, Termizda, Andijonda, Farg‘onada turistik klublar tashkil topdi va uz atrofiga ko‘pchilik o‘quvchi yoshlarni jalgan kila boshladi.

1972 yilda butun ittifok mexnatga Vatan ximoyasiga tayyor bo‘lgan “jismoniy tarbiya” kompleksini yangi turi qabul kilindi. Mana shu yildan

boshlab hamma o‘quvchi yoshlar, talabalar, mexnatkashlar, katta yoshdag‘i kishilar, turistik meyorini va talablarini topshirishlari majbur edi.

Turistik talab va meyorlarni topshirish uchun ma’lum talab va meyorlarni umumta’lim mакtablarida o‘quvchilar bilan mashgulotlar olib borilar edi. Xar yili o‘quv yilining oxirida sport qumitasi xisobot berar edi. Xar bir turistik tadbirlarning ajralmas qismi bu foydali jamoa faoliyati edi.

E’tirof etish kerakki, Sog‘lom avlod tarbiyasi bilan bevosita boglik tadbirlar, ayniqsa “Ta’lim tug‘risida”, “Jismoniy tarbiya va sport tug‘risida”gi (2000 y) konunlar hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tug‘risida”gi (1999 yil 27 may) qarorlari asosan axoli sogligini yaxshilash, ayniqsa o‘quvchi talabalarni ma’naviy va jismoniy kamolotini ustirish, ularni kasb-hunarga yo’llashga qaratilgan. Bu Respublikada utkaziladigan ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy uyinlari buyicha o‘tkaziladigan musobaqalar mazmun va mohiyati jixatidan muxim ahamiyatga molikdir. [8,10,11.]

Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tarkibida sayohatlar muxim o‘rin tutadi. Sayohat dam olish, xordik chiqarish, o‘lkani o‘rganish, ijtimoiy foydali mehnat qilish salomatlikni yaxshilash, chiniqish manbaidir. Bu jarayonlar Abu Ali ibn Sino, Alisher Navoiy, Bobur Mirzo kabi buyuk allomalar tomonidan tan olingan, kolaversa, sayohatlarning ijtimoiy pedagogik mohiyatlari ilmiy-amaliy jixatdan tulik isbotlangan.

“Sayohat saxifalari” (1917), “Turizm” (1978-1988), “Maktab o‘quvchilarining dam olish kuni sayohatlarni tashkil qilish” (1995) va boshqalar, o‘quv uslubiy qo’llanmalarda sayohatlarning turlari, shakllari ularni tashkil qilish yo’llari batafsil bayon etilgan. Yaqin o‘tmishimizda ishlab chiqarish jamoalarining mexnatkashlari, barcha turdag‘i o‘quv muassasalarining maktab, litsey, kollej, oliy uquv yurtlari yoshlari turli muassasalarining xodimlari dam olish va ta’til paytlarida ommaviy piyoda yurish sayohatlar va sayrlar qizikarli ravishda tashkil etilar edi. Ommaviy

ravishda sayohatlarni amalga oshirishning asosiy sababi va tomoni shunda ediki, jismoniy madaniyat majmui (kompleks) bo‘lgan. Mexnat va mudofaaga tayyor (GTO) tarkibida sayohatlar asosiy tadbirlardan biri edi. Sayr va sayohatlar yosh tanlamaydi. Shu sababdan onalar va kichik yoshdag‘i bolalarning sayohatlarini yo‘lga solish lozim. O‘lkamizning kurkam va sulim joylaridan ommaviy sayohatlarni tashkil qilish axolining salomatligini yaxshilash; “Alpomish” va “Barchinoy” kerakli mutaxassislarini (yuriqchi jismoniy tarbiya ukituvchisi, murabbiylarni) tayyorlashda sayohatlardan foydalanish lozim. [8,10,11.]

1.2. Sayr turlariga tavsif

Turizm – o‘zining yunalishi va faoliyat xarakteriga karab quyidagilarga bo‘linadi: aylanish (progulki), sayohat (ekskursiya), sayr (poxod) ekspeditsiyaga bo‘linadi.

Aylanishlar - qiska vaqtli oson, hamma uchun kulay bo‘lgan tur bo‘lib (piyoda aylanish, changida aylanish, velosipedda aylanish va kayikda aylanish mumkin. Bizning maqsadimiz kishi organizmini chiniktirish va Sog‘lomlashtirish. Sayohat – ekskursiya buning maqsadi jamoa bo‘lib kandaydir muzeylarga, teatrlarga, tarixiy – yodg‘orliklarga, boglarga, sport inshoatlariga uyingoxlarga, o‘quv ilmiy va ma’naviy saviyasini oshirish yoki umum madaniyatini rivojlantirish buyicha tashkil kilinadi.

Sayrning – maqsadi, o‘quvchilarining, talaba yoshlarning, mexnatkashlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o‘lkani o‘rganish. Jamoat foydali faoliyatini yaxshilash buyicha tashkil kilinib, 3-4 kishidan 25 kishigacha bo‘lishi mumkin.

Sayr piyoda, changida, velosipedda va kayikda utkazilishi mumkin. Amaliyotda ko‘pgina turistik sayrlar turi mavjud bo‘lib, ular tayyorgarlik, shaxsiy va ommaviy targ‘ibot sayrlarga bo‘linadi.

Tayyorgarlik sayrlarining maqsadi, bo‘lajak ko‘p kunlik sayrga organizmni jismoniy tayyorlash, turistik anjomlarni, ozik-ovqatni tayyorlash. Bu tayyorgarlik sayrga aylanishi va sayohat elementlarini kushish maqsadga

muvofiq bo‘ladi. Tayyorgarlik sayrning asosiy mazmuni kunlik rejimiga rioya qilishga, turistik asbob-anjomga va ust-boshini asrashga urgatishdir. Bundan tashkari tabiiy sharoitga moslashish (yomgir, qor, issiq, sovuq. Turli qiyinchiliklarga chodir kurish joylarini tug‘ri tanlashga) urgatishdir.

Ommaviy sayrlar. Bunday sayrlar maktab O‘quvchilar, kollej va institut talabalari bilan “Alpomish” va “Barchinoy” meyorlarini topshirishda tashkil kilinadi va utkaziladi. Bunda bitta instuktorga 25 tadan 50 tagacha O‘quvchilar bo‘lishi mumkin. Bunday sayr dam olish kunlari bir kunlik sarga chikish bilan tugallanadi. [8,10,11.]

Ekspeditsiya – buning maqsadi, geografik, geologik, o‘lkani o‘rganish, tarixiy yodg‘orliklarni izlab topish va qazilma boyliklarni izlash kabilardir.

Ekspeditsiya – piyoda, changida va passiv xarakatda tashkil kilinishi mumkin. Mintakaviy belgisi buyicha sayrlar turar joylarni o‘rganish va uzok joylarni o‘rganish buyicha bo‘lishi mumkin. Rejali sayr deganda biz putevka buyicha tashkil kilinadigan sayrni tushunamiz.

Umuman olganda amaliyatda turizm – piyoda, tog‘, suv, changi, velosipedda, avtomobilda, otda yurish, mototsiklda turizm turlariga bo‘linadi.

Ommaviy va sport turizmni rivojlanishi bilan usha davrdagi jismoniy madaniyat Oliy kengash shug‘ullangan.

Shu Oliy kengash qoshida turizm turagi tashkil kilindi.

Urushdan keyingi yillarda sobik ittifokning Ovrupa kismida sport, kungilli, oilaviy va bolalar turizmi keng tarkala boshladи, ya’ni mamlakatda turistik – sayohat muassasalari tizimi tiklana boshladи va yo’lga quyildi.

1958 yil iyun oyida Xalqaro yoshlar turizmini rivojlantirish maqsadida xalqaro yoshlar “Sputnik” nomli byuro tashkil kilindi. Bu byuroning vazifasi ittifok yoshlari bilan chet el yoshlar guruxlari bilan almashtirish uchrashadirish ishlari bilan shug‘ullangan edi. Ammo lekin 1960 yildan 1970 yillar orasida chet erga ittifokdan 0,4% gina Fuqarolar chiqar edi.

Faqat 1960 yilning boshlariga kelib mamlakatda turistik faoliyat faollana boshladi. Shuning uchun mamlakatda turizm buyicha Kengash tashkil kilindi. Bu Kengash yangi-yangi turistik marshrutlarni o‘rgandi va ishlab chikdi.

Ko‘pchilik yirik shaxarlarda sayohat va sayrlar byurolari tashkil kilindi, bu byuro dastlab avtobus, poyezd, kemalarda ijaraga olish yo’li bilan foydalangan.

1960 yildan boshlab turistik – sayohat dam olishni yakshanba va bayram kunlari utkazish keng tarkaldi, temir yo’l kumagidan foydalanish sayr qilish tashkil kilindi. [8,10,11.]

Masalan: O‘zbekistonda yirik shaxarlarga borish Toshkent-Samarkand-Buxoro-Xiva Shaxrisabz shaxarlariga poyezdda sayr qilish yo’lga quyildi.

Albatta, bunday turistik faoliyat turlarining hammasi mamlakatimizda davlat va kasaba uyushmasi tomonidan kullab-kuvvatlandi.

1970 yillarda o‘quvchilar va yoshlarning butun ittifok sayr va ekspeditsiyasi utkazildi. Bunday ommaviy turistik tadbir O‘quvchilarni va yoshlarni Vatanga sadokat, o‘lkani o‘rganish, sportga jalb qilish vpa chiniqish maqsadida utkazilar edi.

Mana shu vaqt dan boshlab yangi dam olish turlari, shakllari amalga osha boshladi, ba’zi bir turistik bazalar ota-onalar bilan bolalarni qabul kila boshladi.

Turistik xo’jaliklarda, turistlarga xizmat qilish assortimenti (navlari) ko‘paya boshladi.

1980 yili “Kelajakda turistik-sayohat ishlarini mamlakatda yanada rivojlantirish va takomillashtirish” tug‘risida qaror qabul kilindi. Bu qarorning asosiy vazifasi xar jixatdan kulay, shinam (komfortabelnuy) mexmonxonalarni kurish, kechayu-kunduz ishlaydigan turistik bazalarni, muassasalarni ishga tushirish, dam oluvchilarga turistik xizmatni kengaytirish, xizmat turlari sifatini oshirish va takomillashtirish edi.

1980-1990 yillarda mamlakatimizda ma'muriy-meyoriy davrada turistik sanatoriyalar, oilaviy dam olish, 12-18 kunlik davolash – sog‘ligingi tiklash, dam olish uylarida turistik xizmatlar amalga oshirildi.

Ma'muriy-meyoriy turizm buyicha quyidagi ishlar amalga oshiriladi:

Turizmni qattiq meyoriy-rejalashtirish sharoitida rivojlantirish.

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

Yirik va shinam mexmonxona majmularini to‘zish va kurish.

Turizmni o‘rganishni ilmiy asosini to‘zish.

O’tish davrida turizm (1990 yil).

Bu davrda turizmda ma'muriy-meyoriy boshqarishdan iktisodiy-ragbatlantirish (stimulirovaniye) asosida yangicha bozor iktisodiyotiga O’tish (tadbirkorlik) ishbilarmonlikka O’tish bilan xarakterlanadi.

O’tish davrining xususiyatlari:

turistik tashkilot-muassasalarni monopoliyadan chiqarish (xususiylikka aylantirish);

yangi tadbirkorlik konuni asosida turistik bozori shakllantirish;

bozor iqtisodi sharoitida turistik mablaglardan (resursov) yangi iktisodiy-xukukiy tomonidan foydalanish;

yangi turistik xizmatlardan zamonaviy talabga karab foydalanish (turli turistik –shoular, turli kungilochar (razvlekatelnuy) chikishlar, tilni urgatish maqsadida turizmni tashkil qilish).

Talabga javob bermay kolib ketgan turistik mexmonxona, turistik baza va turistik dam olish uylarini tiklash;

Ko‘pchilik katta va urta turistik korxonalarining paydo bo‘lishi;

Chetga chikish turizmni urtacha kursatkichini usishi.

Zamonaviy turistik bozor iktisodiyotini xolati.

Xozirgi kunda ayniqsa 1990 yildan (kayta kurish boshlanishi) sung turizmda asosan uch xil jarayon bo‘ladi:

eski tashkilot va korxonalar (ekskursiya byurosi, sayohat byurosi) ning tarkalib ketishi.

Yangi korxonalarning paydo bo‘lishi, ya’ni assotsiatsiyalar, korporatsiyalar, turistik agentlar. [8,10,11.]

Eski turistik shaklni kayta kurish ta’sirida, yangi shakliga iste’molchi talaba javob beradigan shaklii ishlab chikish.

Yangi rivojlanish davriga O’tishda asosiy e’tiborni yangi mamlakatlarni (davlatlarni) o‘rganish maqsadida, chet ellarga borib dam olish, yoshlar turizmini rivojlantirish, ishbilarmon turizmi, tog‘ changi turizmi, dengizlarga sayr qilish (aylanish) yo’llanma buyicha.

1.3. Sayyohlik tadbirini tashkil qilish.

Sayohatning turiga karab va ularni sayohatga yoki safarga chikadigan kungacha nazariy-amaliy mashgulot utkazish kerak. Yana bu gurux “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini tayyorlab ularni Sayyoh znachokini olishga kiziktirish kerak. Shu bilan bir katorda ularni inkilobi joylarga va xarbiy jangovor kursatgan shon-shuxrathi mexnat kaxramonlari bilan kuchaytirish kuchayadi.

Sayoxlik mashguloiga katnashadigan jismoniy tarbiya jamoasi shunday safarlarni kaytadan kurib chikib, hammasini ilm olishga chakirish ularning burchi va vazifasidir deb xisoblaydilar.

Ommaviy tashvikot shlari.

Ommaviy tashvikot ishlari mexnatkashlarning va ularning oila a’zolarining, yoshlarning va O‘quvchilarni uzlarining jonajon o‘lkalariga bir kunga va uzok vaqtga sayohatga kiziktirmokka karatilgan. Yoshlarni kaxramonona vatanparvarlik ruxida tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya jamoasi Sayyohlik mashgulotida yoshlar ittifoki tashkiloti bilan utkaziladigan tadbirlarda va Sayyohlikekspeditsiyalarida yana boshqa safarlarda faol katnashishi xar tomonlama foydali amalga oshmokda. Yanada yoshlarni “Mening Vatanim O‘zbekiston” ishlarida

Sayyoqlik poxodlar utkazish, amaliy va samarali foyda bermokda. Bu esa sayohat shtabining Sayyoqlik yunalishlarini zimdan kaytadan kurib chikish va Sayyoqlik tadbirlarini kuchaytirishning birdan-bir usulidir.

Rejali turizmni rivojlanishi bilan turizm va sayohat Markaziy kengash shug‘ullandi, bu kengash marshrutlarga chikish yo’llanma (putevka)larni tayyorladi va chiqardi, ya’ni bu yo’llanmalar Butun Ittifok miqyosidagi joylarga berilar edi.

Ittifokdosh Respublikalardagi yo’llanmalar xar bir Respublikaning mintakaviy tusga olgan marshrutlarga borish uchun berilar edi, buni respublika, viloyat, o‘lka turizm va sayohat kengashi raxbarlik kilar edi.

1990 yillarga kelib Kasaba uyushmasi turistik-sayohat tashkilotlari tomonidan chizikli (lineynuye) aylanma, xalqali (kolshevuye) va radius buylab (radialnuye) sayrga chikish marshrutlarini ishlab chikdi.

Bir shaxardan boshlab ikkinchi bir shaxarda tugallaydigan marshrutlarni chizikli marshrut deb ataladi yoki rejali marshrut deyiladi.

Agar marshrut bir joydan boshlanib yana shu joyda tugallansa, bunday marshrut aylanma marshrut deyiladi. [8,10,11.]

Ko‘pchilik rejali marshrutlar aylanma shaklda bo‘lar edi, ya’ni turistlar dam olish jarayonida doimo bir bazada, turistlar turar joyida, yoki turistik mexmonxonada yoki pansionatda turib sayohat va sayrlarga marshrut buylab chikib kelar edi.

Rejali turizm bilan bir katorda kungilli (samodeyatelnuy) turizm ham rivojiana boshladi, ya’ni bu marshrut katnashuvchilarining uzlari oson marshrutni ishlab chiqar edi. Bu sayr marshrutlari yakshanba va dam olish, bayram kunlari utkazilar edi, ba’zida sport sayriga ham chikishar edi.

Turizda yuqoridagilardan tashkari faol yurish bilan tashkil kilinadigan marshrutlar ham mavjud edi.

Bunday marshutlar uzlarining quyidagi turlariga bo‘linadi: piyoda yurish, changida yurish, suv turizmi, velosiped va ot turizmi.

Jamoaning Sayyohlik mashgulot va safarlarda jismoniy tarbiyada katnashish usullari xilma-xildir.

Dam olish kuni yurishlari ko‘p kunlik yurishlar yo’lduzcha uchun va yo’lduz yurish hamda sport buyicha umumiylashtirilgan Sayyohlik yurish umumiy 1-darajadagi qiyinchiliklarga ega bo‘lgan uz o‘lkamiz buyicha yurishlar utkazib borish mumkin.

1.4. O‘quvchi va talaba yoshlarni jismoniy tarbiyasida turizmning mohiyati

Sayohat va turizm (travel and tourism) – bir-biri bilan bog‘liq tushuncha bo‘lib, ular inson hayot faoliyatining ma’lum bir tarzini ifodalaydi. Bu dam olish, ko‘ngil ochish, sport, atrof-muhitni anglash, savdo, fan, da’volanish va boshqa ko‘plab jihatlarni qamrab oladi. Biroq, bunda har safar sayohatni boshqa faoliyat turlaridan ajratib turuvchi o‘ziga xos harakat – insonning vaqtinchalik boshqa joyga, mamlakatga, qit’aga borishi, uning doimiy yashash joyidan uzoqlashishi nazarda tutiladi.

Sayohatlar ayrim shaxslar tomonidan alohida, yagona maqsad va qiziqishga ega bo‘lgan shaxslar tomonidan ekspeditsiyalar, jumladan, ilmiy ekspeditsiyalar tuzilgan holda amalga oshirilib, ular tarkibiga yuzlab va hattoki minglab mutaxassislar, diplomatlar, migrantlar va ko‘chib yuruvchilar ham kiradi. Dengiz, havo va boshqa transport vositalari ekipajlari oylab o‘z uylarida bo‘lmaydilar, shu tariqa, ular uchun sayohat turmush tarzi, kunlik ish faoliyati bo‘lib hisoblanadi.

Sayohat tushunchasi, odamlarning maqsadlaridan qat’iy nazar zamon va makonda ko‘chib yurishni anglatadi hamda sayohatchilarning turmush tarzi bo‘lib xizmat qiladi.

Ko‘p asrlik tarixdan ma’lumki, insonga savdoni rivojlantirish, yangi yerlarni ochish va o‘zlashtirish, resurslar va yangi transport yo‘llarini izlab topish maqsadida jahon bo‘ylab sayohat qilish xos bo‘lgan. Sivilizatsiyamizning rivojlanishiga ajratilgan vaqt unchalik katta bo‘lmay,

besh ming yilga yaqin davr bilan belgilanadi, biroq bizgacha faqat yaqin o‘tmishdagi sayohatlar haqidagi hikoya va tasvirlargina saqlanib qolgan. O‘tmishdan bizga yangi qit‘a va yerkarni, xalqlar va tabiiy hodisalarini ochgan, o‘ziga xos geografik tizimlarni asoslab bergan buyuk sayohatchilarining nomlari ma’lum.

Sayohatlar va turizmning bir-biridan farqlarini ko‘rib chiqishda ushbu faoliyatning maqsadlari va moddiy ta’midotiga to‘xtalib o‘tish joiz. Sayohat va ekspeditsiyalarning asosiy qismi ma’lum bir maqsadlarga (savdo, fan, yangi yerkarni ochish, mahsulot reklamasi va h.k.) xizmat qilib, manfaatdor shaxslar, tashkilotlar, davlat va xususiy jamg‘armalar tomonidan moliyalashtiriladi.

Sayohatchi – bu birinchi navbatda kasb bo‘lib, odamlarning kasbi yoki kun ko‘rish manbai, yo bo‘lmasa sayohatda ishtirok etuvchilarining turmush tarziga aylanishi mumkin. Bu esa faoliyatning maqsadi bo‘lib, turizm maqsadlaridan tubdan farq qiladi.

Turist–O‘zbekiston Respublikasi hududi bo‘ylab yoki boshqa mamlakatga sayohat qiluvchi (doimiy istiqomat joyidan turizm maqsadida jo‘nab ketgan) jismoniy shaxs_(1-ilova).

Turizm-sayohatlarning bir turi bo‘lsada, biroq o‘ziga xos jihatlariga ko‘ra, ma’lum bir tavsifga ega bo‘lib, unda ishtirok etuvchi shaxs turist deb nomlanadi. Muhimi turistni sayohatchi deyishimiz mumkin, ammo sayohatchini esa har doim ham turist deya olmaymiz. Sayohatlardan farqli ravishda, turizm iqtisodiyot va siyosatning kuchli ta’siriga uchrovchi soha bo‘lib hisoblanadi. Turizmbu turistlar tomonidan amalga oshiriluvchi, aniq belgilangan turistik maqsadlarga ega ommaviy sayohatlar turi bo‘lib, turistning faoliyati va bunday sayohatlarni uyushtirish va amalga oshirish bo‘yicha maxsus xizmat ko‘rsatuvchi tashkilotlardan iborat.

O‘zbekistonda jahon madaniyati xazinasiga kiruvchi ko‘plab arxitektura yodgorliklari mavjud. Xiva, Buxoro va Shahrisabz shaharlarining tarixiy markazlari, qadimiy Samarqandning tarixiy yodgorliklari YUNESKO

ning «Jahon merosi» deb nomlangan ro‘yxatiga, Boysun tumani aholisining folklor ansamblı «Jahon nomoddiy merosi xazinasi» ro‘yxatiga kiritilgan.

O‘zbekistonda turizmni rivojlantirish va uni yangi bosqichlarga ko‘tarish borasida, avvalo ko‘hna madaniy va arxitektura yodgorliklariga boy bo‘lgan Samarqand, Buxoro, Xiva, Shahrисabz, Marg‘ilon kabi shaharlar muhim ahamiyatga ega. Bu shaharlarda butun dunyo aholisini hayratga soluvchi va lol qoldiruvchi qadimiy tarixiy yodgorliklar mavjud. Yer yuzining turli mamlakatlarida istiqomat qiluvchi har bir inson bu shaharlarni o‘z ko‘zлari bilan ko‘rish orzusida yashaydilar. Ko‘p mamlakatlarda O‘zbekiston o‘zining ana shu shaharlari bilan mashhurdir.

Toshkent-Markaziy Osiyoning eng yirik shaharlaridan biri – O‘zbekiston Respublikasining poytaxtidir. Islom konferensiysi tashkiloti (OIK) tarkibidagi muassasalardan biri – Ta’lim, Fan va madaniyat masalalari bo‘yicha Xalqaro islam tashkiloti (ISESCO) Toshkentni 2007-yilda Islom madaniyati poytaxti, deb e’lon qildi. O‘zbekistonning islam madaniyati va ilmi oldidagi, islam merosi va yodgorliklarini asrash va yanada boyitish borasidagi mislsiz xizmatlari uchun Toshkent shunday yuksak va faxrli unvonga sazavor bo‘ldi. Toshkentda «Jahon madaniyati yodgorliklari» ro‘yxatiga kiritilgan Usmon Qur’oni hamda Beruniy kutubxonasi saqlanmoqda. Toshkent haqidagi eng dastlabki ma’lumotlar eramizdan oddingi II- asrdagi qadimgi Xitoy solnomalarida uchraydi. Xitoyda u Yuni, deb nomlangan bo‘lsa, eron shohi Shopur I ning eramizdan oldingi yozuvlarida Toshkent atroflari Choch, deb atalgan. Choch turli mamlakatlarning oltin, qimmatbaho toshlar, ziravorlar va ajoyib otlar eksport qilinadigan yo‘llar chorrahasida joylashgan. Hozirgi kunda Toshkent o‘zida O‘zbekistonning tarixiy o‘tmishini eslatib turuvchi taraqqiy topgan zamonaviy sanoat shahri hisoblanadi.

Toshkentda ko‘plab muzeylar mavjud. Masalan, Tasviriy san’at muzeyi haykallar, rasmlar va hunarmandchilik mahsulotlarining Markaziy Osiyodagi eng yirik to‘plamiga ega. O‘zbekiston Amaliy san’at muzeyi 30

mingdan ortiq hunarmandchilik va xalq milliy merosi namunalarini to‘plagan. Temuriylar tarixi davlat muzeyi butun Temuriylar davri tarixi namunalarini o‘zida jamlagan muzeydir.

Tarixiy eski Juva – shaharning eng qadimiy bozorlaridan biri, unda hozir ham oziq-ovqat mahsulotlaridan tortib sanoat mahsulotlarigacha barchasini topish mumkin. Eski shaharning markazida XVI-asrning ajoyib yodgorligi-Baroqxon madrasasi joylashgan. MDH mamlakatlarining ruhoniylari ta’lim oladigan Islom Universiteti ham shu yerda joylashgan. Bulardan tashqari, 1966-yil zilzilasidan Yunusxon maqbarasi, Ko‘kaldosh madrasasi kabi ajoyib yodgorliklar omon qolgan. Toshkent metrosi jahonning zamонавиј arxitektura durdonalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

2007- yilning noyabr oyida o‘tkazilgan YUNESKOning 34-sessiyasida ham Toshkent shahrining 2200-yilligini keng nishonlash tadbirlarini o‘tkazish yuzasidan qaror qabul qilingan edi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2008-yilning 2- aprelida «Toshkent shahrining 2200- yilligini nishonlashga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazish» to‘g‘risida qaror qabul qildi. Unga ko‘ra O‘zbekiston poytaxti, ilm-fan va madaniyat markazi, tinchlik va do‘slik ramziga aylangan Toshkent shahrining 2200- yilligini keng nishonlash va munosib o‘tkazishga alohida e’tibor qaratildi. Yubiley munosabati bilan ko‘plab tarixiy yodgorliklar qayta ta’mirlandi, yangi binolar qurildi va shaharning ijtimoiy infratuzilmasi yanada obod bo‘ldi.

Bugungi kunda turizm jahondagi uchta yetakchi sohalar qatoriga kiritilmoqda. Tez sur’atlarda rivojlanmoqda va uning muhim ijtimoiy hamda iqtisodiy ahamiyatga ega bo‘lishi quyidagi omilarga ta’siri bilan belgilanadi:

- mahalliy daromadni o‘stiradi;

- yangi ish o‘rinlarini yaratadi;

- turistik xizmatlar ishlab chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan barcha sohalarni rivojlantiradi;

- sayyohlik markazlarida ijtimoiy va ishlab chiqarish infratuzilmasini rivojlantiradi;

xalq hunarmandchilik markazlari faoliyatining rivojlanishini tezlashtiradi; mahalliy aholi yashash darajasining o'sishini ta'minlaydi; valyuta tushumlari miqdorining o'sishiga yordam beradi.

O'zbekiston Respublikasining «Turizm to'g'risida»gi Qonunida ayrim moddalarda turistik xizmatlar bilan bog'liq tushunchalarning ta'rifi berilgan. Jumladan, Qonunning 3-moddasida turistik xizmatlar tushunchasi haqida: «turistik xizmatlar turistik faoliyat subyektlarining joylashtirish, ovqatlantirish, transport, axborot-reklama xizmatlari ko'rsatish borasidagi, shuningdek, turistlarning ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan boshqa xizmatlar», – deb ta'riflanadi. Qonunning 11-moddasi: «Turistik sayohat va turistik xizmatlar majmui», – deb nomlanib, unda quyidagi fikrlar bayon qilinadi – «turistik sayohat yakka tartibda yoki turistlar guruhi tarkibida amalga oshiriladi.

Turistik xizmatlar majmui transport xizmati ko'rsatishni, yashash, ovqatlantirish, ekskursiya xizmati ko'rsatish, madaniy, sport dasturlarini tashkil etish va boshqa xizmatlarni o'z ichiga oladi», – deb belgilangan. Qonunning 10-moddasi: «Turistik xizmatlarni sertifikatlashtirish», – deb nomlanib, unda quyidagi jumlalarni o'qiyimiz: «Turistik xizmatlar majburiy sertifikatlashtirilishi lozim. Turistik xizmatlarni sertifikatlashtirish va sertifikat berish qonun hujjatlarida belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Turistik faoliyat subyektining turistik xizmatlarni majburiy sertifikatlashtirishdan bosh tortishi, turistik xizmatlarni sertifikatlashtirishning natijasi salbiy bo'lishi, shuningdek, sertifikatning amal qilishini bekor qilish turistik faoliyatni amalga oshirish uchun berilgan litsenziyaning amal qilishini to'xtatib qo'yishiga, yoki litsenziyadan mahrum qilishga sabab bo'ladi». Qonunning 12-moddasi: «Turistik xizmatlar ko'rsatish shartnomasi», – deb nomlanib, quyidagi fikrlar bayon etiladi: «Turistik xizmatlar shartnoma asosida ko'rsatiladi. Shartnomada ko'rsatilgan xizmatlarning ko'lamni va sifati, taraflarning huquqlari hamda majburiyatlarini, haq to'lash va hisob-kitoblar tartibini, shartnomaning amal

qilish muddatini va uni bajarmaganlik yoki lozim darajada bajarmaganlik uchun javobgarlikni, shuningdek, taraflarning kelishuviga ko‘ra boshqa shartlarni belgilaydi». Qonunning 13-moddasida: «Turistik yo‘llanma (vaucher)», – deb nomlanib, unda: «Turistik yo‘llanma (vaucher) – turistning yoki turistlar guruhining tur tarkibiga kiruvchi turistik xizmatlarga bo‘lgan huquqini belgilovchi va bunday xizmatlar ko‘rsatilganligini tasdiqlovchi hujjat», deb qaraladi.

Bizning nazarimizda, turistik xizmatlar sayohat davomida turistning barcha ehtiyojlarini qondirishga, ta’minlashga qaratilgan va xizmat ko‘rsatish sohasidagi aniq maqsadga yo‘naltirilgan harakatlar to‘plami bo‘lib, ular turizm maqsadlariga, turiga va turistik xizmatning qanday yo‘naltirilganligiga to‘la javob berishi kerak.

Turistik xizmatlar – turist va ekskursant ehtiyojlarini qondirish va ta’minlashga qaratilgan, xizmat sohasidagi bir maqsadga yo‘naltirilgan harakatlar to‘plami bo‘lib, ular turizm maqsadlariga, harakteriga va turistik xizmatning qanday yo‘naltirilganligiga javob berishi hamda umuminsoniy tamoyillarga qarshi bo‘lmasligi kerak. Davlat standarti ta’rifiga ko‘ra, turistik xizmatlar – turistlarning ehtiyojlarini qondirish faoliyati bilan shug‘ullanuvchi turizm tashkilotlari faoliyatining mahsulidir.

Umuman xizmatlar – bu ko‘zga ko‘rinmas tovarning o‘ziga xos turidir. Xizmat bevosita iste’mol jarayonida yuzaga keladi va alohida holda bo‘lmaydi, bu xizmatning moddiy tovarga nisbatan asosiy farqidir. Bundan tashqari, tovar iste’molchiga olib kelib beriladi, turistik xizmat esa iste’molchi bevosita xizmatning amalga oshiriladiganjoyiga olib boriladi. Shuning uchun ham turistik xizmatlarni ishlab chiqarish va sotish moddiy tovarlarni sotishga aloqador bo‘lgan qonunlar asosida emas, balki boshqa qonunlar majmui bilan boshqariladi. [8,11]

Turistik xizmatlar ikki turga bo‘linadi:

Asosiy va qo‘sishmcha turistik xizmatlarning bir-biridan farqli tomonlari quyidagilardan iborat:

Asosiy xizmatlar (tashish, joylashtirish, ovqatlantirish) turpaketgakiritiladigan xizmatlardir. Qo'shimcha turistik xizmatlar esa turpaketga kiritilmaydi;

Asosiy turistik xizmatlar oldindan sotib olingan (sayohatniboshlashdan oldin) ya'ni to'lov oldindan amalga oshirilgan bo'ladi. Qo'shimcha turistik xizmatlarda to'lov – xizmatdan foydalanish jarayonida turist tomonidan qo'shimcha to'lov sifatida amalga oshiriladi. Ammo individual turist hech qanday dastur (turpaket)siz sayohat qilganda, uning asosiy va qo'shimcha turistik xizmatlar to'lovi bir xil ko'rinishda amalga oshiriladi. Yuqoridagi farqlardan kelib chiqqan holda, qo'shimcha turistik xizmatlar deganda turpaketda nazarda tutilmagan, turist o'zining qo'shimcha to'lovi asosida foydalanadigan xizmatlar tushuniladi.

Butunjahon turizm tashkiloti qo'shimcha turistik xizmatlarning 400 xil turini keltirib o'tgan. Qo'shimcha turistik xizmatlarning ahamiyati shundaki, unda turist yuzaga kelgan ehtiyojlarini to'laqonli qondiradi, ma'lum bir vazifalarini bajarishda o'zini urintirmaydi (masalan: mehmonxonada yashayotganida kiyimini tozalash yoki dazmollash uchun mehmonxona xodimlariga murojaat qiladi). Turist qo'shimcha turistik xizmatlar tufayli to'la dam olishga erishadi. Natijada o'z sayohatidan ko'ngli to'ladi. [8,11]

Qo'shimcha turistik xizmatlardan turist ikki xil vaziyatda foydalanadi:

turpaketning tanaffus qismida yoki turist bo'sh qolgan vaqtida foydalanadigan xizmatlar (masalan: kechqurin Registon maydonida namoyish etiladigan ovozli va nurli panoramaning tomoshasi); asosiy xizmatlar ko'rsatilishi davomida yoki turist ehtiyojidan kelib chiqqan holda foydalanadigan xizmatlar (masalan: qo'shimcha gid xizmati).

Turistga birinchi vaziyatdagи qo'shimcha turistik xizmatlarni ko'rsatish uchun quyidagilarga e'tibor berish kerak:

turistlar qiziqishlarini inobatga olib, iloji boricha turistlarga faqat yaxshi kayfiyat bag'ishlaydigan qo'shimcha xizmatlar taqdim etish o'rinli hisoblanadi. Shu o'rinda bu xizmatlar turistga ijobiy taassurot qoldira olishi kerak. Masalan: o'zbek milliy to'ylariga va oilalarga olib borish, turistni milliy konsert, festivallarga taklif etish. Buning uchun Respublikada turistlarga xizmat qiladigan milliyansambl guruhlarini tashkil etish maqsadga muvofiq bo'ladi;

turist uchun yangilik bo'lgan va bunday vaziyatga oldin duch kelmagan qo'shimcha turistik xizmatlarni ko'rsatish. Masalan: Samarqandda bir – biriga masofa jihatidan yaqin joylashgan yodgorliklar (Amir Temur maqbarasi, Registon maydoni, Bibixonim masjidi, Shohizinda ansambli va boshqalar)ga sayohat qilishda turistlarni tuya, ot-aravalarda olib borish chuqur taassurot qoldiruvchi xizmatlardir. Buning uchun shu yodgorliklar joylashgan hududda piyoda turistik yo'laklar tashkil etib, turistik-tomosha hududiga aylantirish kerak;

turistlarni milliy urf – odatlar va an'analar bilan tanishtirish orqali milliy hunarmandchilik va kasanachilik jarayonlarida bevosita qatnashishini tashkil etish. Yoki o'zbek milliy taomlarining pishirilishjarayonini tomosha qilish kabi xizmatlar ko'rsatish. Buning uchun mamlakatimizda hunarmandchilik, kasanachilik va milliy oshxonalarini turizm sohasiga jalganilib, bu sohalarni rivojlantirish. [8,11]

Turistga ikkinchi vaziyatdagi qo'shimcha turistik xizmatlarni ko'rsatish uchun quyidagilarga e'tibor berish kerak:

mehmonxonalardagi qo'shimcha turistik xizmatlarni rivojlantirish. Bu xizmatlarga: nomerga taom yoki mehmon buyurtmalarini yetkazib berish xizmati, kiyim tozalash va dazmollash xizmati, seyf xizmati, telefon, internet, pochta xizmatlari, trenajor zali xizmati, basseyn (ochiq yoki yopiq), massaj, sauna, sartarosh xizmati, texnikani ta'mirlash xizmati, valyuta ayriboshlash xizmati, ijara xizmati va boshqalar;

ovqatlanish korxonalarida qo'shimcha turistik xizmatlar maxsus turist buyurtmasi va tanloviga asosan ko'rsatiladigan xizmatlardir.

Qo'shimcha turistik xizmatlardan turist ketma-ket ravishda ham foydalanishi mumkin. YA'ni, turist bo'sh vaqtida shahardan tashqariga tog'li manzaralarni ko'rish uchun borganda u valyuta almashtirish xizmati, avtomobil ijara xizmati, qo'shimcha ovqatlanish xizmati (shahardan tashqarida) dan ketma – ket foydalanadi. Xulosa qilib aytganda, qo'shimcha turistik xizmatlar nafaqat tashkil qilinishi va taklif qilinishi, balki sifatli va foydali ravishda ko'rsatilishi kerak bo'ladi.

Turizm xalqaro miqyosdagi sayohatlar, sayrlar, turistik chikishlar, xar xil tomoshalar, sletlar ma'nosini bildiruvchi ijtimoiy-tarbiyaviy, pedagogik jarayondir. Uning mazmunlari shakli, amaliy faoliyatları, turli tuman murakkab xarakatlari esa jismoniy tarbiyaning muxim vositalaridan biri xisoblanadi. Turizmnинг sayr-sayohatlarini yurtimiz sharoitlarida tashkil qilishning yunalishlari (marshrutlari) va ularning usullari bir qator o'quv va uslubiy kullanmalar tavsiyanomalarda bayon etilgan.[8,11]

O'zbekiston mustakilligi yillarda respublikamizda turizmning ijtimoiy-madaniy, iktisodiy, siyosi va tashkiliy-tarbiyaviy jixatlari yuqori baxolanmokda. Shu tufayli "Turizm" tug'risida (1999, 2002 avgust) konuni va bir qator qarorlari qabul kilindi. 1999, 2002 yillarda asosan turizm buyicha kadrlar tayyorlash, xorijiy mamlakatlarga sayohatlar uyushtirish, xalqaro turizmni yanada kengaytirish masalalari bilan boglik juda ko'p tadbirlar belgilangan.

Axoli urtasida, ayniqsa o'quvchi yoshlar va talabalar orasida ommaviy sayr va sayohatlarni tashkil qilish bilan birgalikda ularning salomatligini yaxshilash, jismoniy jixatdan bakuvvat, kuchli, chakkon va xar xil qiyinchiliklarga karshi chiniqtirish, o'zi yashab to'rgan o'lkani o'rganish va boshqa jixatlarni amalga oshirish kuzda tutilgan.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining sinf meyoriy talablaritarkibida uch boskichda turizm, ya'ni sayr sayohatlar urin egallagan.

Bu uz navbatida axolining 6 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan barcha qatlamlarida turizmni yaxshi yo’lga quyishni taqozo etmokda. Ikkinchidan esa barcha yoshdagi kishilarning baquvvat bo‘lishi, o‘lkani atrof-muxitni , turli qazilma boyliqlarni, tirik mavjudotni o‘rganish, ekologiya muvozanatlarni saqlash va yaxshilash, ijtimoiy yexnat qilish, atrof-muxitni muljallah – chamalash (oriyentirovaniye), chizma orqali joylashtirish va hayotiy muxim bo‘lgan kunkima va malakalarni egallashda, muxim bo‘lgan tarbiyaviy jarayonlarni bilib, ularni amalda bajarish bilan tabiat kuynida dam olish, xordiq chiqarishni ham ta’minlaydi. [8,11]

Ma’lumki, mamlakatimizning deyarli barcha xududlari qadimgi Buyuk Ipak yo’li bilan bevosita boglanadi. Toshkent, Jizzax, Fargona vodiysi va Zarafshon, Amudaryo voxalaridagi tarixiy shaxarlar dunyoga mashxur bo‘lgan madaniyat, arxitektura kurilishlari bilan e’tiborga loyikdir. Mustakillik yillarda kurilgan turli-tuman kanallar, suv omborlari, savdo, tijorat markazlari, ayniqsa sport inshoatlari, sayr-sayohatlar uchun asosiy manzillarga aylanmoqda. [8,10,11.]

Respublikamiz mintakasidagi Tyan-Shan tog‘ tizmalari, kurama, Chatqol, Chimyon tog‘lari, Turkiston tog‘ tizmalari (Baxmal, Jizzax) Nurota tog‘ tizmalari. Zarafshon va Xusor tog‘ tizmalari (Samarkand, uxoro, Navoiy, kashkadaryo), Bobotog‘, Sariosiyo, Denov (Surxondaryo) va xakozo. Yurtimizda ko‘pgina joylar tabiatning eng go‘zal joylari, urmon xo’jaliklari, quriqxonalar va turli xo’jaliklar joylashgan.

Yurtimiz usimlik va xayvonat dunyosiga juda boy o‘lkalardan biri bo‘lib, shu sababdan deyarli barcha tabiatni go‘zal joylarida O‘quvchi yoshlarning yozgi dam olish oromgoxlari, mexnatkashlarning dam olish maskanlari oliy va urta maxsus o‘quv yurtlarining Sog‘lomlashtirish-sport maskanlari (sport lagerlari) joylashgan.

Ularda barcha tarbiyaviy, sport tadbirlari bilan bir katorda piyoda yurish, sayr va sayohatlari mazmunli tashkil kilinadi.

Pedagogik kuzatishlar, mutaxassislar bilan bevosita savol-javoblarning natijalari shuni isbotlamokdaki, yakin utmishda (1970, 1990 y.) Fargona, Samarqand, Jizzax davlat pedagogika institutlari (xozirgi universitetlar) Oxangaron, Samarqand, Kosonsoy, Termiz va boshqa shaxarlardagi pedagogika bilim yurtlari turizm buyicha ommaviy joylarda yurish hamda tog‘larga chikish kabi sayohatlarni xar yili 5-10 martalab tashkil etishgan. Ko‘pgina sayohatlarda (sletlar) Musobaqalar utkazilgan. Ularda ayniqsa, joylarni muljallashda kompas va xaritalar, chizmalar va maxalliy narsalarga, tosh, daraxt, chukkilarga karab manzillarni (punktklarni) chamlab topish, arkon bilan jar (daryo) va tusiqlardan O’tish, chodirlarni urnatish, sayr lagerini tashkil qilish, uchoklar kurish, tez va mazali ovqat tayyorlash kabi tadbirlar uz ifodasini topgan. Sayrga katnashuvchilar (talabalar) bunday sayohatlarda zur kizikish bilan ishtirok etishgan. Bunday tadbirlar xozirgi kunda Fargona, Samarkand, Jizzax, Chirchiq, Toshkent Oliy o‘quv yurtlarida, kasb-xunar kollejlarida ilgarigi an’anaga aylangan sayrlarni tula uyushtirmayaptilar, chunki xozirgi bozor iqtisodi sharoitida bunday sayrlarni ommaviy tashkil qilishga qiyinchilik tug‘dirmokda. [8,10,11.]

“Sog‘lom avlod” davlat dasturi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari hamda sinov meyorlariga barcha yoshdagи kishilarning salomatligini yaxshilash, O‘quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini oshirishga karatilganligi tufayli, ulardagi barcha turlar tadbirlar katorida sayr-sayohat majmui ham sport Musobaqalarining dasturlariga turizm turlarini ham kiritish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Tadqiqot ishning tashkil qilish usullari

Tadqiqot usullari

Tadqiqotni olib borishda quyidagi ilmiy tekshirish usullaridan foydalandik:

Mavzuga oid adabiyotlar manbalarini tuplash va o‘rganib chikish hamda uni umumlashtirish (bibliografik usul)

Yurak qon tomir urishini tibbiyotda qabul kilingan xalqaro usul (barmoklar bilan kon-tomir urishini xisoblash) bilan bir daqiqa davomida xisoblash

Bir daqiqa davomida tashki nafas olish tezligini xisoblash (korin bushligini nafas olish tezligini xisoblash)

Olingan ma’lumotlarni (materillar) matematik usulida xisoblash

Tadqiqotni tashkil qilish va kontingent

Ilmiy Tadqiqot ishni Qarshi shaxarda joylashgan 8-maktabda ta’lim olayotgan jismoniy tarbiya bo‘limidagi 3-bosqich talabalari bilan olib borildi.

Jismoniy tarbiya bo‘limida 3-bosqichda 90 ta o‘quvchi ta’lim oladi. 11-sinf o‘quvchilari bilan

O‘quvchilarning jismoniy va sport tayyorgarlik darajasi xar xil O‘quvchilarning yoshi 17-18 yoshdagilar edi.

O‘quvchilarning yurak qon tomir urishini va tashki nafas olish tezligini 8-maktabsport zalida tinch xolatda xisobladik. Turistik sayrga chikishdan bir kun oldin, ya’ni shanba kuni.

Shu olti kun davomida xar kuni uch maxalda o‘quvchilarning yurak qon tomir urishi va tashki nafas olish tezligi ulchanib borildi.

Xar qanday o‘quv muassasalarida jismoniy madaniyat jamoasi mavjud bo‘lib, u ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanishning asosiy zvenosi bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun xar bir makkalarda turizm buyicha to‘garakni tashkil qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi, chunki bu to‘garakda o‘quvchilar turizm turlari buyicha uz sport maxoratlarini, xarakat kunikma va

malakalarini shakllantiradi, o‘zi yashab to‘rgan shaxar, viloyat va respublikasi mintakasidagi tarixiy yodg‘orlik joylarini, turli usimlik va xayvonat dunyosini hamda uz ona Vatanini chukur o‘rganadilar.

Bizning Respublikamizda ommaviy turizmni rivojlantirishga alovida e’tibor berilmokda, buni O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidlan 2006 yil 17 apreldagi kilingan “O‘zbekistonda 2006-2010 yillarda axoliga xizmat ko‘rsatish rivojlanishini tezlashtirish chora-tadbirlari” tug‘risidagi qarorida ham kurishimiz mumkin.

Ommaviy sportning asosi bo‘lgan turistik sayrni keng kulamda rivojlantirish buyicha 2007 yil 25 sentabrda xalqaro “Ekosan” tashkiloti, xalqaro ekologik turizm markazi “Ekosan-Tur” bilan birgalikda “Butun dunyo turizm kuni”ga bagishlab utkazilgan “Turizm va ekoturizm ijtimoiy ximoyalash va mustaxkam rivojlanish” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjumanda respublikamizda ichki turizmni, sayrlarni unga yordamchi bo‘lgan baliq ovlash, ovga chikish, xalq uyin sayllarini tashkil qilish va unga xalq ommasini jalb qilish masalasi buyicha muxim dolzarb masalani amalga oshirish buyicha qaror qabul kildi.

E’tirof etish joizki, yuqorida aytilgan masalalarni amalga oshirish uchun xar kanday jismoniy madaniyat jamoalarida inson uchun eng oddiy va eng oson bo‘lgan sport turi turizm buyicha to‘garakni tashkil qilib amalga oshirish kerak deb uylaymiz. Chunki turizm asosan – piyoda turi xech kanday maxsus sport anjomlarni talab kilmaydi.

Turizm hamma yoshdagilar uchun oson, oddiy sport turi bo‘lib xisoblanadi. [8,10,11.]

Turistik sayrni utkazish uchun avvalo turizm buyicha to‘garakni tashkil qilish kerak. Turizm “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test meyor va talablariga ham kiritilgan. Turizm tugaragida asosan ommaviy sayrni tashkil qilish va utkazish masalasi birinchi urinda turadi.

Ommaviy sayrga birinchidan dam olish va bayram kunlarida sayrga chikish, sayr jarayonida o‘quvchilar tamonidan “Alpomish” va “Barchinoy” meyorini topshirish kiradi.

Ikkinchidan – boshlangich turistik tayyorgarlik guruxlarining o‘quv mashgulot sayiri kiradi.

Umuman olganda, turistik turagakda 2-etapdan “Boshlangich turistik tayyorgarlik” mavjud bo‘ladi.

1-etap: Boshlangich turistik tayyorgarlik”ni tashkil qilish. Bunga 18 yoshga yetgan O‘quvchi yoshlar a’zo bo‘lishi mumkin (buni biz “A” deb ataymiz).

1-jadval

“A” boshlangich turistik tayyorgarlikni o‘quv rejasi

T.r.	Bo‘limlar va mavzular nomi	jami	Soatlar soni		
			ma’ruza	Amaliy mashgulotlar	
			xonada	Dala sharoitida	
1.	Ommaviy turistik ishlarning asosiy yunalishlari				
1.1.	O‘zbekistonda turistik sayrlar ishlarining asosiy yunalishi	1		1	
1.2.	Turizm “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testida	3	1		2
1.3.	Turistik sayrni tashkil qilish koidalari va talablari	2	1	1	-
1.4.	Turistik to‘garaklar	2	2	-	-
1.5.	O‘lkamizning turistik imkoniyatlari, ekologik turizm	2	2	-	-
	Jami	10	6	2	2
2.	Sayrni tashkil qilish, tayyorlash va utkazish				
2.1.	Sayrni maqsadi, vazifasi va uni ketma-ketligi	2	2		

2.2.	Sayr marshrutini ishlab chikish, marshrut xujjatlarini rasmiylashtirish	4	1	1	2
2.3.	Turistik anjomlar	3	1	1	1
2.4.	Ozik-ovqatlar	3	1	1	1
2.5.	Topografiya elementlari va joylarni muljallash	6	2	1	3
2.6.	Sayr jarayonida tunash joyini tayyorlash (tanlash)	4	1	-	3
2.7.	Turistni umumiy jismoniy tayyorgarligi	4	1	-	3
2.8.	Turist gigiyenasi. Birinchi tibbiy yordam	4	2	1	1
	Jami	30	11	5	14
	Umumiy	40	17	7	16

2-jadval

“B” etapidagi boshlangich turistik tayyorgarlikni o‘quv rejasi

T.r.	Bo‘limlar va mavzular nomi	jami	Soatlar soni		
			ma’ruza	Amaliy mashgulotlar	
				xonada	Dala sharoitida
1.	Ommaviy turistik ishlarning asosiy yunalishi				
1.1.	Tarixiy yodg‘orliklarga, ajdodlarimiz xaykal va maydonlariga sayr qilish	1	1		
1.2.	Turistik klub	1	1		
1.3.	qiyinchilik kateg‘oriya marshrut xujjatlarini rasmiylashtirish	2	1	1	
1.4.	Respublikamizda turistik imkoniyatlari	2	2	1	
1.5.	Turistlarni jamoat foydali ishlari	1	1		
	Jami:	7	6	2	
2.	Turizm turlari buyicha maxsus tayyorgarlik				

2.1.	Turizm turlarining xususiyatlari. Mashrut turlariga tavsif, sayr utkazish marshrutiga kiskacha tushuncha berish	2	2		
2.2.	Tanlagan turizm buyicha sayrni tashkil qilish koidalari va mazmuni, Ko‘p kunlik sayrni utkazish 4	4	2	1	1
2.3.	1-qiyinchilik marshrutga kerakli anjomlar, anjomni ta’mirlash texnikasi	4		2	2
2.4.	Ko‘p kunlik sayrda ozik-ovqatni tashkil qilish	4	1		3
2.5.	Ko‘p kunlik sayr taktikasi, sayrda yurishni tashkil qilish. Sayrda xavfsizlikni ta’minlash	7	1		6
2.6.	Sayrda dam olishni, tunashni tashkil qilish, chodir kurish texnikasi. Tabiatni muxofaza qilish 6	6	1	-	5
2.7.	Yurish texnikasi. Tabiiy tusiqlar tavsifi va ulardan O’tish usullari	10	2	1	7
2.8.	Topografik tayyorgarlik asoslari. Joyni muljallash texnikasi	8	2	2	4
2.9.	Turist gigiyenasi. Tibbiyot xizmatigacha birinchi yordam ko‘rsatish. Sayrda lat yeganlar va jabrlanganlarni gurux vositalari bilan olib yurish usullari	4	1	1	2
2.10.	Jismoniy madaniyat jamoalarida turizm tugaragini tashkil qilish. Turistlarning jismoniy tayyorgarligi	2	-	1	1

2.11.	Sayr jarayonida nazoratni tashkil qilish	2	1		1
	Jami:	53	14	9	30
	Umumiy	60	20	10	30

“B” etapidagi “Boshlangich turistik tayyorgarlik”ning o‘quv rejasi ikkita bo‘limdan iborat bo‘lib, birinchisi “Ommaviy turistik ishlarning asosiy yunalishi” – boshlangich turistik tayyorgarlikni “B” etapini seminar mashgulotlar o‘quv rejasidir (kanday turizm turidan kat’iy nazar).

Ikkinchisi – Xar xil turizm turlari uchun “Maxsus tayyorgarlik” (xar xil variantda bo‘lishi mumkin).

Turizmni koidasi buyicha turizm buyicha jamoatchi tashkilotchilar ni tayyorlashni ikkinchi “B” davrdan boshlash mumkin, lekin turizm turlari buyicha aloxida-aloxida ukitiladi.

II bob. Tadqiqotni utkazish usuliyati (metodikasi)

2.1. Tadqiqotning dastlabki natijalari

Yurak qon tomir urish tezligini ulchash va tashqi nafasni xisoblash kun davomida xar kuni xisoblab borildi.

1-kun. Birinchi kungi sayrning 8-maktab Chaman marshruti buylab yurishning masofasi 8000 metr bo‘ladi.

2-kun. Ikkinci kungi sayrning 8-maktab Qashqadaryo sohili marshrut masofasi 4000 m, davom etadi.

3-kun. Sayrning uchinchi kunida o‘quvchilar bilan turistik texnika (chodir kurish, uchok kurish, ut yokish, tusiqlardan oshib o’tish) buyicha Musobaqa utkazildi.

4-kun. Turtinchi kungi sayr 8-maktab –Abdulla Oripov maktabi marshrutining davomiyligi 3 soat davom etib, masofasi 6000 metrga teng.

5-kun. Beshinchi kungi sayr 8-maktab Vatanparvar bog’i 3000 metrni tashkil qiladi.

6-kun. Oltinchi kungi sayr 8-maktab Qashqadaryo soxiliga – marshrutining masofasi 4000 metrni tashkil qildi.

2.1. Ilmiy tekshirish ishni dastlabki natijalari

Talabalar organizmiga tog‘ sharoitida, turistik sayr jarayonida yurak qon tomir va nafas olish tezligiga ta’sirini o‘rganish – aniqlash maqsadida, biz Qarshi shaxridagi 8-maktab yuqori sinf o‘quvchilari bilan tinch xolatda tekshirishga jalb qildik, bo‘larni yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligini ulchaganimizda quyidagi natijani oldik:

1-jadvalda O‘quvchilarining yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi kursatkichlari berilgan.

2-jadvalda O‘quvchilarining yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi kursatkichlari berilgan.

o‘quvchilarining yurak qon tomir urishi tezligi

Qarshi shaxarda joylashgan 8-maktabda o’tkazilgan tekshirish ko’rsatkichi (2019 yil)

№	Talabalarning ismi, sharifi	Yurak qon tomir urishi (10 sek.) ichida		Nafas olish tezligi	Eslatma
		10"	1" da		
1.	Sharopov V.	12	72	15	Tekshirish 8-maktab Ertalab soat 900 da ulchandi.
2.	Sharipov I.	13	78	14	
3.	Yusupov K.	13	78	14	
4.	Jurayev S.	13	84	15	
5.	Kazakboyev V.	13	78	13	
6.	Mukimov B.	12	72	13	
7.	Artikov S.	13	78	14	
8.	Ahmedov Sh.	12	72	13	
9.	Qurolov K.	12	72	15	
10.	Lukmonov k.	12	78	13	
	Urtacha	125	76,2	134	

Jadvaldan kurinib turibdiki, bu guruxda ta'lim olayotgan talabalarning yurak qon tomir urishi urtacha xisobda 10 soniyada 12,5- taga, ya'ni bir daqiqada 76,2 marta urdi, bu fiziologik jixatdan normal xolatdir.

Bu guruxda shug'ullanuvchilarning 5 tasining yurak qon tomir urishi 12 marta, qolgan 5 tasining 13 martaga teng.

Qarshi shaxar 8-maktabdan olgan tekshirish natijalari
(yurak qon tomir urishi tezligi)

Jadval 2

№	Talabalarning ismi, sharifi	Yurak qon tomir urishi (10 sek.) ichida		Nafas olish tezligi	Eslatma
		10"	1" da		
1.	Oqilov N.	14	84	16	Tinch xolatda 8-aktab tibbiy xizmat xonasida xisoblandi
2.	Idiyev Sh.	15	90	16	
3.	Gofirov A.	14	84	16	
4.	Qaxxorov J.	13	78	15	
5.	Turobo耶ev D.	15	90	17	
6.	Raximov U.	14	84	17	
7.	Quvvatov M.	14	84	16	
8.	Zafarov B.	13	78	15	
9.	Hamidov S.	15	90	17	
10.	Lukmonov Z.	15	90	17	
	O'rтacha	14,2	85,2	16,2	

Jadvaldan kurinib turibdiki, milliy guruxdagi talabalarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi ovrupa guruxiga nisbatan ancha fark qiladi.

Sayrning birinchi kuni

Turistik sayr meyori buyicha urta tog‘ balandligi ulchamiga kiradi, lekin organizmni vegetativ tizimining yurak qon tomir va nafas olish tezligi tinch xolatida deyarli uzgarmadi va organizm urta tog‘ sharoitiga yengil moslasha oldi. Ammo mushaklarga ogir kuch ishlatilganida bu funksional xolatlar, ya’ni yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi tez uzgaradi.

Bunday xolatlarda sub maksimal yuklama berilsa ham yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi balandlikka kutarilishi paytida ham uncha uzgarmadi, ya’ni organizmni kislorodga bo‘lgan talabi normal xolatda bo‘ldi, kiskacha qilib aytganimizda pastlikda ham balandlikda ham kislorodga bo‘lgan talab uncha uzgarmadi.

Shuning uchun organizmning kislorod bilan ta’minlanishi balandlikdagi kislorodning tarkibidagi molekulalari xavoda tarkok xolda bo‘lib nafas olish tezligiga ta’sir kursatadi.

Bunday xolatni organizmning tez moslashishi funksional mexanizmning balandlikdagi kislorod kam sharoitga moslashishning asosini belgilaydi.

Bundan kurinib turibdiki, konning kislorod bilan tuyinishi balandlikda ish bajarganda yurakning kon xaydash kattaligiga boglik bo‘ladi. Buning hammasi talabalarning hammasi avval sport bilan shug‘ullanganmi yoki yukmi, qanday sport razryadiga ega va sport ixtisosligiga boglik bo‘ladi. Olib borilgan tadqiqotimizdan kurinib turibdiki, yengil atletika, so‘zish va kurash bilan shug‘ullanuvchilarda, chidamlilik mashguloti bilan shug‘ullanuvchilarda yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi, boshqa sport turi bilan shug‘ullanuvchilarga karaganda ancha fark qiladi.

Masalan: Jurayev S. ning kursatkichi, Kazakboyev V. ga nisbatan ancha fark qiladi, chunki Kazakboyev V. yengil atletikadan 1-sport razryadiga ega, Jurayev S. esa miltikdan uk otish sporti bilan shug‘ullanadi, u sport ustasiga nomzod yengil atletika bilan shug‘ullanganda sayrdagi uchraydigan turli yurishlar, sakrashlar, tepalikka chikishlar, yengil atletika mashkiga juda ham yakin va uxshash, shuning uchun yengil atletikachilar boshqa sport turi bilan shug‘ullanuvchilarga nisbatan sayrga chikishda uzlarining chidamligi bilan fark qiladi.

Sayrning ikkinchi kuni

Ikkinci kuni talabalar ertalabki nonushtadan keyin muljallangan marshrut buylab sayrga chikdi. Sayrning masofa uzokligi bo‘lib, metrli tik oshib O’tishni talab kildi. Mana shu masofa oshib o’tishda talabalarning yurak qon tomir urish tezligi va nafas olish tezligi eng yuqori kursatkichga ega bo‘ldi.

Yurak qon tomir urish tezligi 175-185 marta bir daqiqada teng bo‘ldi, nafas olish tezligi ham ko‘payadi. Tog‘ chukkisi kancha baland bo‘lsa, yuklama kanchalik jadal va Ko‘p bo‘lsa, arteriya kon bosimini shuncha tez pasayadi va kislородга tuyinishi ham pasayadi. Bundan shunday xulosa qilish mumkin talabalarning yurak qon tomir urishi tezligi va nafas olish tezligi baland tog‘ tukkisiga kutrilganda eng yuqori kursatkichga ega bo‘lar ekan. Sayr tugagandan keyin kechki paytda bu kursatkichlar shu ob-xavo sharoiti uchun dastlabki xolatga yakinlashar ekan. Bu degan suz toza xavo va yaxshi jismoniy tayyorgarlik ish kobiyyatining tiklanishiga yaxshi ta’sir ko‘rsatishiga guvox bo‘ldik.

Sayrning uchinchi kuni

Sayrning uchinchi kuni o‘quvchilar uchun dam olish kuni bo‘ldi, lekin ular turizm texnikasi buyicha Musobaqada katnashdi. Musobaqa dasturiga quyidagi turlar kiritildi: turistik chodirni kurish, olov yokish, turli tabiiy tusiqlardan O’tish (suvdan kechib O’tish, chakalaklardan O’tish, osilib O’tish va xakozo).

Bu Musobaqadagi mashk turlaridan o‘quvchilarning yurak qon tomir urishiga, nafas olish tezligiga turli tusiqlardan oshib o’tish ancha uz ta’sirini kursatdi.

Musobaqadagi chakalakzordan o’tish mashkini bajargandan sung yurak qon tomir urish tezligi 76-160 ga bir daqiqada kutarildi. Musobaqa jarayonida talabalar organizmining funksional imkoniyatlarining uzgarishini turli tusiqlardan oshib o’tishda mushaklarning katta ishlashiga boglikligiga guvox bo‘ldiki, Ko‘pchilik talabalarda nafas yetishmaslik, nafas siqishi paydo bo‘ldi.

Masalan: Jurayev S. xavo yetishmasligi sababli ular 10 daqiqa dam olishdi. Bu o‘quvchilarda xarsillash va bosh aylanish alomatlari yakkon kurinib turdi, bu bizning fikrimizcha ular o‘quv mashgulotini faqat yopik xonada olib borishi sabab bo‘ldi. Biz mana shunday qiyinchiliklardan oshib O’tishda, emaklab O’tishda talabalarning sport ixtisosligiga boglik ekaniga amin bo‘ldik.

Kuchni, chidamlilikni, tezkorlikni tarbiyalashga yunaltirilgan ba’zi sport turidagilar turizm bilan shug‘ullanishda berilgan nagruzkalarni yengil bajara olishini kurdik.

Bitiruv malakaviy ishimizda yana shunday konuniyatga duch keldik: tog‘li zonalarga tez-tez chiqib o‘quv mashg‘ulot yig‘inlarida qatnashgan sportchilar muskul kuchlanishiga (berilgan yuklamaga tez moslasha oladi yoki atmosfera bosimini pasayishiga tez moslashar ekan. Mana shunday O‘quvchilar utkazilgan Musobaqadan keyin tez Musobaqadan oldingi xolatiga keldi. Bu esa O‘quvchilarning jismonan yaxshi tayyogarligini kursatdi.

Sayrning turtinchi kuni

Sayrning turtinchi kuni sayr marshruti davom etib, 6000 metrni tashkil etadi, davonning balandligi dengiz satxidan 300 metr. Bu marshrutda tik qoyalar va tepalikka qiyin kutarishlar kam bo‘ldi. Lekin masofa 2-kundagiga

nisbatan 5 km uzok bo‘ldi. Bizning kuzatishimiz buyicha (O‘quvchilarning tashki kurinishiga karab) O‘quvchilar jismoniy va ruxan charchaganligi kurinib turadi. O‘quvchilarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi dastlabki kunlarga nisbatan birmuncha kamrok bo‘ldi. Bundan shunday xulosa chiqarishimiz mumkin, ya’ni O‘quvchilar organizmi asta-sekin obxavo, balandliklar, davnlardan oshib O’tish va tushishga moslashib borishini kurishimiz mumkin. Yana shuni aytib O’tishimiz joizki, sayrning 4-chi kunlariga borib ozik-ovqat masalasi ham birinchi kunlarga nisbatan ancha koloriyasi pasayganini kurishimiz mumkin. Tog‘li zonalarda sayrga chiqqanda energiya sarflash shaxarga nisbatan 2-3 barobar Ko‘p sarflanishini esdan chiqarish kerak emas. Chunki o‘quvchilarning olgan ozik-ovqatini sifati va kaloriyasi turistik sayr talab va meyoriga javob bermas edi. Shuning uchun sayrga olinadigan ozik-ovqat kuchli energiya beradigan (shokolad, grechka, dudlangan kolbasa, asal, quyiltirilgan sut (sgushennoye moloko), pishlok (sir), magiz, turshak, gusht maxsulotlaridan tayyorlangan konservalar bo‘lishi kerak.

Bizning fikrimizcha, 4-chi kunidagi uncha katta bo‘limgan yuklama (nagruzka) birinchi kunga nisbatan yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligiga ham deyarli ta’sir kursatmadi va okibatda uzgarmadi.

Sayrning beshinchi kuni

Marshrutda dengiz satxidan 300 m balandlkka teng. Uncha qiyin bo‘limgan tepalikdan oshib utiladi. Bu marshrutni bosib O’tishda yurak qon tomir urishi va nafas olish 1900 m balandlikka kutarilib 10 daqiqa dam olish paytida biroz kutarildi, pastga tushishda yo’lak (tropa) oson bo‘lganligi uchun O‘quvchilar uncha kiynalmasdan epchil O’tishdi, chunki sayrning beshinchi kuniga kelib O‘quvchilarning (ryukzagi) kopidagi yuk kamaydi, ozik-ovqatlardan juda oz qoldi.

Xulosa qilib aytganimizda talabalarda sayr tug‘risida yaxshi ta’surotlar koldi va yana tashkil qilishimizni iltimos qilib koldilar.

Sayrning oltinchi kuni

Bir kun dam olgandan sung maktabda yurak qon tomir urishi va tashki nafas olish tezligi ulchanadi.

Eslatma: sayr marshrut sxemasi va tog‘ balandligi Qashqadaryo viloyatini tog‘ tizmalari xaritasi asosida yozildi .

Sport razryadiga ega bo‘lgan o‘quvchilaring yurak qon tomir urishi natijalari

3-жадвал

№	F.I.SH.	Sport turi razryad	Dushanba			Seshanba			Chorshanba			Payshanba			Juma			Dushanba 1-kun keyin Nvoiy sh.	
			Balandlik			Balandlik			Balandlik			Balandlik			Balandlik				
			Masofa 8000 m			Masofa 10 000m			Musobaqa			Masofa 12 000m			Masofa 12 000m				
			Ulchash vaqtி			Ulchash vaqtி			Ulchash vaqtி			Ulchash vaqtி			Ulchash akti				
			80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0		
1.	Mirzayev U	So‘zish	64	120	74	72	158	78	76	160	78	74	158	78	74	146	72	56	
2.	Sharipov I.	Yeng.at.	68	130	78	76	172	80	78	174	78	78	172	80	78	154	78	68	
3.	Yusupov K.	so‘zish	70	132	80	80	176	84	82	178	82	82	176	84	82	158	82	71	
4.	Jurayev S.	Kurash	68	134	80	78	180	184	82	180	82	80	178	82	82	162	74	69	
5.	Kazakbayev V.	Yeng.at	62	120	68	68	160	72	70	150	72	70	146	72	70	142	70	64	
6.	Mukimov B.	so‘zish	64	120	72	72	158	78	76	160	78	74	158	78	74	146	72	65	
7.	Artikov S.	tennis	68	138	72	72	176	80	80	176	80	78	168	80	78	170	78	69	
8.	Sharipov SH	Yeng.at	64	124	74	74	162	80	78	164	78	76	166	78	78	158	78	66	
9.	Urolov K.	St.tenn	62	120	68	68	160	72	70	150	72	70	146	72	70	142	70	63	
10	Lukmonov k.	Yeng.at.	64	122	68	68	158	74	72	150	72	70	148	70	68	150	68	64	
.	Urtacha xisob		65	126	74	72	166	78	76	160	77	75	161	77	75	152	74	67	

III-sport razryadiga ega bo‘lgan o‘quvchilaring yurak qon tomir urishi natijalari
(sayr jarayonida)

4-жадвал

№	F.I.SH.	Sport turi razryad	Dushanba			Seshanba			Chorshanba			Payshanba			Juma			Dushanba 1-kun keyin Nvoiy sh.
			Balandlik 1200 m		Balandlik 1850 m	Balandlik 1850 m		Balandlik 2000 m	Balandlik 1900 m		Balandlik 1900 m		Balandlik 1900 m		Balandlik 1900 m			
			Masofa 8000 m		Masofa 20 000m	Musobaqa		Masofa 25 000m	Masofa 25 000m		Masofa 25 000m		Masofa 25 000m		Masofa 25 000m			
			Ulchash vaqtி		Ulchash vaqtி	Ulchash vaqtி		Ulchash vaqtி	Ulchash vaqtி		Ulchash vaqtி		Ulchash akti		Ulchash akti			
			80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	
1.	Okilov I.	kurash	66	140	76	74	178	78	76	172	76	76	168	78	78	160	76	68
2.	Idiyev Sh.	kurash	64	138	72	72	178	76	76	170	76	77	170	76	76	158	78	65
3.	Gofirov A.	kurash	70	146	78	76	189	79	74	182	78	78	178	78	76	168	78	70
4.	Qaxxarov J.	kurash	68	134	80	78	180	89	88	180	82	80	178	82	82	162	74	70
5.	Turaboyev D.	tennis	68	148	78	78	176	78	76	174	78	78	176	80	80	174	78	69
6.	Raximov U.	Yen.atl.	62	126	68	68	168	78	79	156	72	70	152	72	70	150	70	64
7.	Quvvatov M.	boks	64	138	68	68	168	79	78	158	72	70	160	70	68	162	68	65
8.	Zafarov B.	kurash	68	148	78	76	178	80	78	180	78	78	176	80	78	168	78	68
9.	Hamidov S.	Boks	66	120	74	72	168	78	76	160	78	74	158	78	74	146	72	67
10	Lukmonov Z.	Tennis	64	132	76	74	170	80	78	172	78	76	172	78	78	166	78	66
	Urtacha xisob		66	137	75	73	178	80	77	170	77	76	169	77	76	161	75	68

Sport razryadiga ega bo‘lgan guruxida ta’lim olayotgan o‘quvchilaring nafas olish tezligi kursatkichlari

5-жадвал

№	F.I.SH.	Sport turi razryad	Dushanba			Seshanba			Chorshanba			Payshanba			Juma			Dushanba 1-kun keyin Nvoiy sh.	
			Balandlik			Balandlik			Balandlik			Balandlik			Balandlik				
			Masofa 8000 m			Masofa 10 000m			Musobaqa			Masofa 12 000m			Masofa 12 000m				
			Ulchash vaqtি			Ulchash vaqtি			Ulchash vaqtি			Ulchash vaqtি			Ulchash akti				
			80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0	80 0	140 0	200 0		
1.	Mirzayev U.	So‘zish	13	26	15	14	34	16	15	31	15	14	30	15	14	28	14	14	
2.	Sharipov I.	Yeng.at .	14	28	16	15	40	18	16	40	16	16	38	18	17	36	17	14	
3.	Yusupov K.	so‘zish	14	26	16	18	42	19	17	42	17	17	39	17	18	38	17	14	
4.	Jurayev S.	Kurash	15	28	18	20	44	22	19	44	19	19	41	19	20	40	19	15	
5.	Kazakbayev V.	Yeng.at	13	25	15	14	33	17	14	33	15	14	32	14	15	39	14	13	
6.	Mukimov B.	so‘zish	13	26	15	14	34	16	15	31	15	14	30	15	14	28	14	14	
7.	Artikov S.	tennis	15	28	16	16	42	19	18	41	17	18	40	20	19	38	19	14	
8.	Sharipov SH	Yeng.at	14	29	16	17	43	18	19	42	18	15	40	19	18	36	17	15	
9.	Urolov K.	St.tenn	13	25	15	14	33	17	14	33	13	14	32	14	15	29	14	13	
10	Lukmonov k.	Yeng.at .	13	25	16	15	32	17	14	34	13	15	31	14	16	30	15	14	
	Urtacha xisob		13	26	16	15	37	18	16	37	16	15	35	16	16	33	16	14	

III-спорт разрядига эга бўлган гурухида таълим олаётган ўқувчиларинг нафас олиш тезлиги курсаткичлари

б-жадвал

№	Ф.И.Ш.	Спорт тури разряд	Душанба			Сешанба			Чоршанба			Пайшанба			Жума			Душанба 1-кун кейин Нвойи Ш.	
			Баландлик			Баландлик			Баландлик			Баландлик			Баландлик				
			Масофа 8000 м			Масофа 10 000м			Мусобака			Масофа 12 000м			Масофа 12 000м				
			Улчаш вақти			Улчаш вақти			Улчаш вақти			Улчаш вақти			Улчаш акти				
			8 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰	20 ⁰⁰		
1.	Оқилов И.	кураш	14	30	17	17	44	18	17	42	17	18	38	18	17	37	17	15	
2.	Идиев Ш.	кураш	13	29	16	16	41	17	17	42	17	17	39	18	17	36	18	14	
3.	Гофиров А.	Кураш	15	32	18	17	46	17	18	44	19	18	41	18	17	40	18	14	
4.	Қаххаров Ж.	Кураш	14	29	19	18	47	21	20	47	21	21	45	22	22	38	17	15	
5.	Турабоев Д.	теннис	15	32	17	18	42	18	18	40	18	17	40	20	20	42	19	16	
6.	Рахимов У.	Ен.атл.	12	26	15	15	38	16	16	36	16	16	30	17	16	32	16	13	
7.	Қувватов М.	бокс	13	32	15	15	39	17	17	37	17	16	36	16	16	37	16	13	
8.	Зафаров Б.	кураш	15	33	17	17	40	18	18	40	18	18	39	20	18	38	17	15	
9.	Ҳамидов С.	Бокс	14	26	17	16	36	18	18	38	17	18	38	17	17	36	16	15	
10	Лукмонов З.	Теннис	13	28	18	18	40	19	19	38	19	18	39	19	17	35	17	14	
.	Уртacha хисоб		14	30	17	17	41	18	18	40	18	18	38	18	17	37	17	15	

2.2.Tadqiqotning tahlili

O‘quvchilar organizmini fiziologik kursatkichlari, ya’ni yurak qon tomir urish tezligi va tashki nafas olish tezligi bir xafka davomida funksional kursatkich ancha uzgardi. Buni talabalarning tog‘li sharoitlarda yurish texnikasiga moslashmaganligidan, toza xavoni ta’siridan dalolat beradi desak mubolaga bo‘lmaydi. Boshqacha qilib aytganimizda atmosfera bosimining past sharoiti natijasida O‘quvchilarning yurak qon tomir urishi va tashki nafas olish tezligi ancha uzgardi.

1-kun. O‘quvchilar birinchi kuni shaxar sharoitidan keyin 8000 metr masofani, balandligi oshib utib kelishdi. Yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi birdaniga uzgardi. Sport razryadiga egalarning yurak qon tomir urishi minutiga 65 marta, nafas olishi esa 66 martaga teng, razryadlilarning tinch xolatiga nisbatan masofa bosib utgandan sung soat 1400 da 126 marta, III-razryadlilar guruxniki 137 marta urdi. Nafas olish tezligi esa II-I-razryadli guruxniki 13 marta masofa bosib utilgandan sung 26 marta, III-razryadli guruxniki tinch xolatda 14 marta bosib utilgandan sung esa 30 martaga chikdi.

2-kun. Sayrning masofasi uzokligi 4 000 m bo‘lib, yurak qon tomir urishi ertalab nonushtagacha II-I-razryad guruxida 72 marta, 1400 da 166 marta urdi. Nafas olish tezligi 73 martaga teng, soat 1400 da 178 martaga teng bo‘ldi, ya’ni tog‘ balandligini oshishi ta’sirida shug‘ullanuvchilarning nafas olish tezligiga katta ta’sir etishini sababi balandlikda xavo tarkibidagi kislород таркок xolda bo‘lishi va xavo bosimini oshishidadir.

3-kun.Uchinchi kun sayrda o‘quvchilar turizm texnikasi buyicha Musobaqada qatnashishdi.

Bu musobaqadagi mashk turlari o‘quvchilarning yurak qon tomir urishiga, nafas olish tezligiga turli tusiqlardan oshib O’tish qiyinchiligi sababli organizmiga uz ta’sirini kursatdi. Musobaqa shartlarini bajargandan sung razryad guruxida yurak qon tomir urishi tezligi 76-160 martagacha kutarildi. III-razryadli gurux O‘quvchilarining 77-170 martaga teng bo‘ldi.

Nafas olish tezligi razryadli guruxi O‘quvchilarining 18-40 martaga teng bo‘ldi. Buning sababi, O‘quvchilar qisqa vaqt ichida tusiqlardan oshib O’tish, chodir qurish, ut yokish kabi shartlarini tezda bajarishi kerak bo‘ldi.

Sayrning 4-chi va 5-kunlari masofasi uzoq bo‘ldi hamda dengiz satxidan balandligi avvalgi kunlarga nisbatan baland bo‘ldi. Tik koyalardan O’tishdi. O‘quvchilar organizmi tog‘ sharoitida yurishga sayrning 4-5 kunlari moslasha borganligini jadvaldagi yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligidan dastlabki xolatga yaknlashganini kurishimiz mumkin.

Sayr tugaganidan bir kun keyin Qarshi shaxriga kelgandan sung mактабда oxirgi marta talabalarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligini ulchab kurdik.

Natijada dastlabki kursatkichga nisbatan 6 kun davomida 30 km masofani bosib utgandan keyin (bir kun dam olgandan sung) razryadli guruxning yurak qon tomir urishi 67-marta, nafas olish tezligi 14 martaga teng bo‘ldi. III-razryadli guruxni yurak qon tomir urishi 68 marta, nafas olish tezligi 15 martaga teng bo‘ldi.

Bizning ko‘zatishlarimizning natijasida shuni ta’kidlash joizki, Ko‘p kunlik sayr jarayonida O‘quvchilar bosib utilgan masofa shu yoshdagи talabalar uchun mos keladi, ular shu marshrutdagi turli davonlardan, tusiqlardan oshib O’tish jarayonida organizmning funksional imkoniyatlari tog‘ sharoitiga tez moslashganligini kurdik. Sportchi o‘quvchilarning yaxshi jismoniy tayyorgarligi, hamda tog‘ sharoitining toza xavosiga tuyib, buloq suvlaridan tuyib ichib, miri kib uxlashi sababchi desak mubolaga bo‘lmaydi.

Keyingi ishimiz Qarshi shaxriga qaytib kelib o‘quvchilar 1-kun tulik dam olishganidan keyin olindi va talabalarni yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi bir xafта avval olingen natija bilan sal kam teng bo‘ldi. O‘quvchilarning ko‘philigi, ya’ni 85-90% uzlarini yaxshi xis kildi.

Umumiy xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, O‘quvchilar bilan tog‘li joylarda sayrlarni tashkil qilish va o’tkazish, faol xordik chiqarish, turistik texnika buyicha Musobaqa utkazish, soglini mustaxkamlashga, O‘quvchilar

tomonidan boshqa sport turidan kushimcha sport razryadini bajarishga yordam beradi, uzlari to‘rgan viloyat, tuman mintakasidagi tabiatni, o‘lkani, xayvonat dunyosini, hamda ekologiyani saqlashga, O‘quvchilarni ma’rifiy-ma’naviy tomonidan tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga turistik sayr insonni Sog‘lom, bakuvvat, xushchakchak, sezgir, ixcham qilib tayyorlash bilan birga sportchilar uchun muxim bo‘lgan kuch, chidamlilik, chakkonlik, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalaydi, boshqa sport turlariga umumiyl jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

Turizm, o‘lkashunoslik va sayohatlar hamda bir kunlik, Ko‘p kunlik sayrlar o‘quv-uslubiy, o‘quv-tarbiya jarayonida umumta’lim maktab, maktabdan tashkari muassasalarda akademik litsey, kasb-xunar kollejlarida, oliy o‘quv yurtlarida, oilada bolalarni tarbiyalashda muxim rol uynaydi.

Turizm, o‘lkashunoslik va sayohatlar o‘quvchilarni jamoat foydali mexnat faoliyati bilan chambarchas boglangandir. Shug‘ullanuvchilar turistik sayr jarayonida turli xil ilmiy Tadqiqot, izlanish, dorivor giyoxlarni yigish (terish), foydali mexnat bilan shug‘ullanadilar, hamda atrof-muxitni ximoyalashda uz xissalarini kushadilar.

Turistik sayr katnashchilari maxalliy joylardagi urmon xo’jalik ishlariga (yo’laklarni ta’mirlash, Ko‘prikchalar kurish, daraxt nixollarini ekish, xashak yigish kabilar) yordam beradigan vositalardan biri xisoblanadi.

Ko‘p kunlik turistik sayrni o‘quvchilarni “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testini topshirishga ta’siri.

1. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testi uch boskichdan iborat bo‘lib, birinchi boskichi 6 yosh (o’g’il va qiz bolalar) dan boshlab to 17 yoshga bo‘lgan o’smir va qizlarga muljallangan.
2. Litsey va O‘quvchilar uchun quyidagi talab va meyorlar berilgan.
3. Talabalar:

4. Bilim asosi xar xil kasb egalari uchun optimal xarakat rejimi. Mustaqil mashgulot, yuklamai meyorlash, yurak qon tomir urishi rejimini bilish, kun rejimini tug‘ri taksimlashni bilish. Uqalash (massaj) tiklovchi vosita sifatida.
5. Malaka. Bo‘lajak kasbga oid ishlab chiqarish gimnastika majmuasi (kompleksi) ni bajara olish. O‘z-o‘zini uqalashni bilish. Musobaqada xakamlik kila olish. Sport bayramlarida faol katnashish.

Sinov va meyorlar turlari

№	Sinov turlari	Ulcham birligi	O’gil bolalar		qiz bolalar	
			xisob	nishon	xisob	nishon
1.	100 m yugurish	soniya	14,2	13,5	16,5	15,7
2.	Kross 1000 m	Daqiqa	-	-	4.40,0	4.20,0
3.	Kross 3000 m	Daqiqa	13.40,0	13.00,0	-	-
4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	metr	420	450	340	360
5.	700 gr granatani uloqtirish	metr	30	35	-	-
6.	500 gr granatani uloqtirish	metr	-	-	18	22
7.	To‘rnikda tortilish	marta	10	12	-	-
8.	Qo’lllar bosh orqasida yotgan xolatda gavdani kutarish	marta	-	-	20	25
9.	3-5 km kross yugurish	Vaqtsiz yugurish				
10	50 m ga so‘zish	soniya	50,0	45,0	65,0	60,0
.	Turistik sayr	Joyni muljallash va turistik malakani tekshirish bilan 20-25 km yurish				
12	Kasbiy-amaliy meyor	Jismoniy tarbiya o’qituvchisi tomonidan kasb turiga karab ishlab chiqiladi.				

III-sport razryadga ega bo‘lgan O‘quvchilarning sayrgacha va sayrdan
keyingi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test natijalari

Nº	I,sh.	Sinov turlari	Ulcham birligi	sayrgacha	Sayrdan keyin
1.	Olimov I.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	12.55,0(25(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	435	455(20sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	29	36(7m
		To‘rnikda tortilish	marta	9	13(4
2.	Idiyev Sh.	3000m kross yugurish	Daqiqa	4.45,0	4.12,0(33(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	415	430(15sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	32	39(7m
		To‘rnikda tortilish	marta	9	12(3
3.	G’ofurov A.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.28,0	13.12,0(16(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	425	440(15sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	31	36(5m
		To‘rnikda tortilish	marta	10	9(1
4.	Qaxxorov J.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.00,0	12.30,0(30(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	420	455(25sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	35	40(5m
		To‘rnikda tortilish	marta	10	9(1
5.	Turaboyev D.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	13.25,0(15(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	430	460(30sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	36	40(4m
		To‘rnikda tortilish	marta	10	14(4
6.	Raximov U.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.45,0	12.30,0(45(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	420	462(42sm

		700 gr.granata uloktirish	metr	34	40(6m
		To‘rnikda tortilish	marta	10	15(5
7.	Quvvatov M.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	12.45,0(30(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	428	450(22
		700 gr.granata uloktirish	metr	33	37(4
		To‘rnikda tortilish	marta	10	12(2
8	Zafarov B.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.50,0	13.30,0(20(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	440	455(15sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	37	40(3m
		To‘rnikda tortilish	marta	10	13(3
9	Hamidov S.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.00,0	12.20,0(40(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	440	475(35sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	36	38(2
		To‘rnikda tortilish	marta	9	11(2
10	Lukmonov Z.	3000m kross yugurish	Daqiqa	13.40,0	13.40,0(20(
		Yugurib kelib uzun. sakrash	metr	432	465(33sm
		700 gr.granata uloktirish	metr	35	40(5m
		To‘rnikda tortilish	marta	10	14(4

Turistik sayrni “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testini topshirishga ta’sirini tahlil qiladigan bo‘lsak, turistik sayr jarayonida o‘quvchilar turli tabiiy tusiqlardan, to’g‘ri toshlardan, qoyalardan, tog‘ daryochalaridan o’tib xar kuni kamida 22-25 km masofani bosib o’tadi.

Agar mактабда “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testini xisob meyorini topshirishgan bo‘lsa, оlti kunlik sayrdan sung xar xil sport turi buyicha III-sport razryadiga ega bo‘lgan o‘quvchilarning 96% olingan 4 ta sinov turini meyordan oshirib topshirdilar.

7-jadvalda sayrgacha va sayrdan keyin qabul kilingan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testi sinov turlarini natijalari berilgan.

Shuni ta’kidlash joizki, yengil atletika sport turi bilan shug‘ullangan Raximov Uni kursatkichlari kurash, tennis, uq otish turlari bilan shug‘ullanganlarga nisbatan ancha yaxshi natija kursatgan, ya’ni 3000 m ga kross yugurishni sayrgacha olingan natijani sayrdan sung 45 soniyaga yaxshiladi. Uzunlikka sakrashda esa 42 sm ga yaxshiladi, granata uloktirishni 6 m ga, to‘rnikda tortilishni esa 5 martaga yaxshiladi.

Tekshirish natijasida o’k otuvchi sportchilarining (Gofurov A. va Qaxxorov J.) natijalari boshqa sportchilarga qaraganda kam natija kursatdi, ya’ni to‘rnikda tortilishda avvalgidan bir marta kam tortilgan (10 martadan-9 marta) tortilgan.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, Ko‘p kunlik turistik sayr kaysi sport turlaridan kat’iy nazar shug‘ullanuvchilarning umumjismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir kursatadi.

Shuning uchun maktab o‘quvchilarni ko‘prok ko‘p kunlik sayrga olib chikish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Turistik sayrni organizm faoliyatiga ta’sir etishi buyicha amaliy tavsiya

1. Turistik sayrni o’tkazish uchun xar bir tashkilot (maktab, akademik litsey, kollej, institut) raxbarlari sayrga kerakli anjomlarni (ryukzak, palatka) shug‘ullanuvchilarni (O‘quvchi, talabalar)ni yoshiga qarab ta’minlashi zarur.

2. Jismoniy tarbiya fakultetlari bor institutlar Sog‘lomlashtirish oromgoxida talabalar uchun yashash sharoitini yaratish, aylanma, tug‘ri sayr marshrutlarini tanlashi lozim.

3. Sog‘lomlashtirish oromgoxidagi o‘quv-mashgulot yiginini utkazishda turistik texnikasi buyicha utkaziladigan (joylarni muljallash, turli tusiqlardan oshib O’tish, okayotgan suvdan kechib O’tish, chodir kurish,

jaroxatlanganlarga birinchi tibbiy yordam berish) Musobaqa uchun kerakli xarita, kompas, sekundamer, chodirlar bilan ta'minlash.

4. Sayr buyicha o'quv mashgulotni utkazishda dori-darmon kuticha (aptechka) si bilan ta'minlash kerak.

5. Sayr buyicha maxsus mutaxassislarini (yuriqchi, instruktor) uslubiyatchilar bilan ta'minlash kerak.

6. Sayr jarayonida talabalarning salomatligini tibbiy xizmatchi yordamida, tibbiy nazoratdan (yurak qon tomir urishini, nafas olish tezligini, kon bosimini)utkazib turish kerak.

7. Sayr buyicha o'quv mashgulotni o'tkazganidan keyin talabalarga Ko'p kunlik sayrni organizmga ta'siri tug'risida ma'lumot berib turish kerak.

8. Ko'p kunlik sayrdan sung fakultet va institut ilmiy kengashida xisobot berish zarur.

9. Oliy o'quv yurtlarida turizm buyicha faoliyatlarini yuritish uchun quyidagi tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'lar edi:

a. turistik sayrlar buyicha amaliy mashgulotlarda asosiy faoliyatlarini ryukzakga-chodir, oziq-ovqat, ovqat pishirish anjomlari (idish-tovok, kozon-chumich), shaxsiy buyumlar va xakozolarni joylashtirish va ma'lum masofaga (2000 km) ryukzak bilan tez yurish, 20-30 m masofaga yugurish, jaroxatlanganlarga tez yordam ko'rsatish, tusiqlardan O'tish (baland-past joylardan, butalardan va x.k.) belgilangan joyga chodir kurish, choy qaynatishlarni bajarish;

b. Turistik texnika buyicha Musobaqa o'tkazish;

v. jamoa-jamoa bo'lib (komanda), "Sportcha chamlash" buyicha Musobaqada katnashish;

g. Respublikamizda faoliyat kursatib kelayotgan uch boskichli Musobaqalari ("Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Universiada")ning dasturiga turistik texnikasini kiritish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Turizm boshqa sport turlariga nisbatan 4 ta vazifani xal qilishni esda saqlashi, muximi ya'ni bilim berish, Sog'lomlashtirish, tarbiyalash va

boshqa sport turlari uchun sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashini shug‘ullanuvchilarga tushintirish zarur.

X U L O S A

Turizm buyicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, xozirgi kunda bozor iqtisodiyoti sharoitida ko'p kunlik turistik sayr jarayonida shug'ullanuvchilarning funksional xolatini o'rganish bilan shug'ullanuvchilar juda kam.

1.Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishimiz shuni kursatadiki, tog' sharoitida odam organizmiga balandlik kancha oshgan sari va masofaning uzokligi qon tomir tizimiga, nafas olish tezligiga katta ta'sir kursatadi. YA'ni bizning ishimizda talabalarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi masofa va balandlikka kutarilganda ancha kutarildi (nafas olish tezlashdi, yurak qon tomir urishi oshadi).

2.Bunday nagruzkaga moslashish shug'ullanuvchilarning mashk kilinganligiga, sportchini jismoniy tayyorgarligiga, irodaviy tayyorgarligiga boglik bo'ldi.

3.Ko'p kunlik turistik chikishlar talabalar organizmini funksional xolatini yaxshilaydi, buni biz uz tadqiqot ishimizda kurdik.

4.Shug'ullanuvchilar sogligiga ijobiy ta'sir qilibgina qolmay, balki irodani shakllantiradi, chiniktiradi, ogir sharoitlarda mavjud bo'lgan qiyinchiliklarni yengishga urgatadi, hayotiy-muxim bo'lgan kunikma va malakalarni egallahsga yordam beradi.

Talabalarda do'stlik, birodarlik, bir-biriga yordam berish xislatlarini tarbiyalaydi.

5. Ko'p kunlik turistik sayrlar faol dam olishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi, organizmni tabiat injikliklariga karshi turishda chiniktiradi, nafas olish va yurak qon tomir tizimini, mushak tizimini mustaxkamlaydi. Asab tizimini mustaxkamlaydi, ovqat xazm qilish tizimini normallashtirishga imkon yaratadi.

6. Ko'p kunlik sayrlardan sung turizm xakida kurgazmali targibot ishlarini tashkil etish.

Bunda O‘zbekturizm milliy kompaniyasi, “O‘zbekiston yoshlar ittifoqi”, “Talaba” uyushmalari federatsiyalari qoshidagi Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari va boshqa tashkilotlar ishlab chiqqan uslubiy kullanmalar. Reklama va video tasmalardan foydalanish mumkin.

7. Oliy o‘quv yurtida sport klub qoshida turizm burchagini tashkil qilish (kitoblar, marshrutlar chizmasi) (sxemasi) jixozlarni joylashtirish.

8. Jismoniy tarbiya va sport fakultetlarida O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining 1-boskich talabalari bilan o‘quv yilining birinchi semestrida turizmdan “Alpomish” va “Barchinoy” meyoridagi bir kunlik sayrni tashkil qilish va utkazish shart, buni albatta amalga oshirish uchun Institut va Universitetlarning Ilmiy kengashida kurib chikib tasdiklanishi kerak.

9. Boshlangich jismoniy madaniyat jamoalarida turistik to‘garaklarda mashgulotlarni olib boradigan yuriqchilarni tayyorlaydigan pullik kurslarni tashkil qilish zarur. Ana shunda “Sog‘lom avlod” davlat dasturi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari talablari asosida talaba yoshlarning ijodiy barkamolligini oshirishda turizm asosiy omillaridan biri sifatida xizmat qilishi mumkin.

A D A B I Y O T L A R

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T., 1992 y.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport tug‘risida”gi konuni. 1992 y. 14 yanvar. T., 2000 y.
3. Salomov R.S., Ro‘zioxunova M.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. T., 1995 y.
4. Ziyomuhamedov B., Abdullayeva Sh. “Pedagogika”. T., 2000 y.
5. Xojimurodov K.T., Anarbayev A.K. “Xarakatli uyin mashgulotlarini yangi pedagogik texnologiya asosida tashkil etish tajribasidan”. D., 2001 y.
6. Salomov R.S., Qudratov R.Q. Ishbilarmonlar va o‘quv uynlarini jismoniy tarbiyada qo‘llash” Jizzax. 2001 y.
7. Yefimenko A.I., Yo’ldoshev K.K., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari. T., 1995 y.
8. Daurenov YE.Y., Qudratov R.Q. “Turistik sayrlarni tashkil qilish”. T., 1995 y.
9. Sodiqov A.T. Boshlangich sinf O‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi tezkorlik mashqlarini meyorlash. D., 2001.
10. Abdumalikov R.A., Daurenov YE.Y. “Turizm”. T., 1997 y.
11. Abdumalikov R.A. “Turizm” O‘quv qo‘llanma. T., 1992 y.
12. Daurenov YE.Y. “Turizm” Namunaviy dastur. T., 2006 y.
13. Pedagogika instittlari uchun turizm fanidan dastur. T., 1992 y.
14. Turizm. Namunaviy dastur. T., 2004 y.