Karimov Ne'mat Xolyigitovich
Namangan davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti o'quv ishlari bo'yicha dekan o'rinbosari
E-mail: karimovnemat@gmail.com

YOZGI DAM OLISH OROMGOHLARI VA SOG'LOMLASHTIRISH SPORT MASKANLARIDA TURIZMNING XUSUSIYATLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8329378

Annotatsiya. Ushbu maqolada turizmning ahamiyati, maqsadi va vazifalari, yozgi dam olish oromgohlari va sog'lomlashtirish sport maskanlarida turizmning tashkil etishning dol-zarbligi hamda xususiyatlari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: turizm, sport maskanlar, oromgohlar, turizm turlari

KIRISH

Mustaqil O'zbekistonda turizm xalqaro ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy-madaniy, siyosiy, iqtisodiy va tarbiyaviy jarayon sifatida mavjuddir. Mamlakatning geografik sharoiti va ijtimoiy-madaniy, iqtisodiy tuzilmalari asosida turizm ikki yo'nalishga (ichki va xalqaro turizm) ajratilgan. Ular asosan sayr (ekskursiya) va sayohatlar (piyoda va turli ulovlarda yurish) shaklida olib boriladi.

O'zbekiston Respublikasi turizmni rivojlantirishga qaratilgan Davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri ham bolalar va yoshlar sayohati uchun sharoit yaratish bilan birga, kadrlar tayyorlashda turizmning ahamiyatini yanada yaxshilashga qaratilgan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi va 2019-yil 18-iyulda qabul qilingan «Turizm to'g'risida»gi Qonunlari, O'z-bekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 5-yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qator Farmonlari, qarorlari, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan ko'plab qaror va Nizomlar hamda O'zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari O'zbekistonda turizmni rivojlantirishning va turizm ta'limining tashkiliy-huquqiy asosini tashkil etadi.

Turizm mustaqil fan sifatida Respublika Oliy o'quv yurtlari tarkibidagi jismoniy madaniyat fakultetlari, pedagogika kollejlarining jismoniy tarbiya bo'limlarida o'qitiladi. Shuningdek, maktabgacha tarbiya pedagogikasi, boshlang'ich ta'lim pedagogikasi va o'qituvchilar tayyorlovchi fakultetlar, kollejlarda turizmning nazariy bilimlar hamda amaliy mashg'ulotlari haqida tushunchalar beriladi.

Hozirgi zamon turizmi bo'yicha kadrlar tayyorlovchi turizm fakulteti va turizm kollejlarining o'quv rejalarida piyoda yurish turizmi e'tiborga olinmagan. Ularda asosan xorijiy sayyohlar va mahalliy sayyohlarning tarixiy-madaniy joylarga sayr (ekskursiya) qilishi, ularning tashkiliy faoliyatlari, madaniy xizmat xo'jalik ishlari, moddiy-texnik ta'minot kabi murakkab faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishga asosiy e'tibor berilmoqda. Bu jarayonlar albatta tabiiy bir hol hisoblanadi. Chunki, xalqaro turizmning mazmunlari, shakllari va tashkiliy yo'llari shuni taqozo etadi.

ASOSIY QISM

Turizmda o'qitish va uning deyarli barcha holatlarida muvaffaqiyati o'qituvchi va o'rganuvchini bir-birini tushunishiga, ya'ni o'qituvchi tomonidan o'quvchilarga berilgan vazifalarni tushuntirishning to'g'riligiga bog'liq. Bundan tashqari, bu nafaqat umumiy, balki aniq (birlashtirilgan) vazifalarga ham tegishli, ular ko'p sonli omillarga (ilgari o'rganilgan materialni

mohirona egallash, talabaning individual xususiyatlari, jismoniy holati darajasi, yillar soni va boshqalar) asoslangan.

O‘zbekiston Respublikasining davlat ta’lim standartlari asosida barcha turdagi va toifadagi o‘quv yurtlarida Jismoniy tarbiya dars sifatida tashkil etiladi. Uning mazmun, shakl va maqsadlari Jismoniy tarbiya dasturlarida to‘la ifoda etilgan. Ular asosan jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining mazmun lariga rioya qilingan ho lda belgilanib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida sayohatga (turizm) ham alohida o‘rin berilgan.

Sog‘lom avlod davlat dasturining amalga oshirilishini ta’minlovchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining amalda qoMlanilishi muhim ahamiyatga egadir, ya’ni 6 yoshdan 70 yoshgacha bo‘lgan aholining salomatligini yaxshilash, o‘quvchi yoshlar, talabalar va mehnatkash, ijodkor ziyolilarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, ularning mehnat va mudofaa ishlariga yaroqli, qobiliyatli bo‘lishlari hozirgi davr talablaridan biridir.

Turizmning shakllari, turlari va maqsad, vazifa hamda mazmunlarini yanada kengaytirish maqsadida maxsus testlar tarkibiga turizmning (sayr-sayohat) kiritilishi bejiz emas.

Farg‘ona vodiysi, Toshkent viloyati, Jizzax, Samarqand va Janubiy viloyatlarning ko‘pchilik qismi katta-kichik tog‘Jar biian o‘ralgan. Daryolarning so‘lim sohitlari, keng yaylovlar yozgi dam olish va sog‘lomlashUrish tadbirlarini tashkil qilishga ancha qulay hisob-lanadi. Shu sababdan ham bunday manzarali, xush havo va salqin joylarda mehnatkashlarning dam olish uylari, idoralarning sog‘lom- lashtirish maskanlari va o‘quvchi yoshlaming yozgi dam olish oromgohlari joylashgan. Ularda ta’lim-tarbiya va sog‘lomlashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan turli tuman madaniy hamda ommaviy sport tadbirlari uyushtiriladi. Ularning tarkibida bir kunlik va tunab kelish piyoda sayohatlari muhim o‘rin egallaydi.

Oromgohlarning geografik jihatdan joyiashishi, moddiy texnik bazaga ega bo‘lshishi va mutaxassislarning tajribalari asosida piyoda yurish sayohatlarining yo‘nalishlari (ma’rifiy) bajariladigan amaliy faoliyatlar har xil bo‘lishi mumkin.

Shu asosda umumiy ravishda hisobga olib, quyidagilarnibayon etishga to‘g‘ri keladi:

ertalabki gigienik gimnastika (zaryadka) mashqlarini bajarish va tashkil qilishda past-baland joylardan o‘tish, atroflarni tomosha qilish;

Oromgohning tartib rejasi (grafik) asosida kunning birinchi yoki ikkinchi yarmida oromgoh atroflarini aylanib o‘tish, o‘simliklar, daraxtlar, parrandalarning turlari bilan tanishish (xaftada 2-3 marta);

Dam olish kunlarii (rejaga qarab) bir kunlik va tunab kelish piyoda sayohatlarini tashkil qilish. Bunda dovonlardan oshish, diqqatga sazovor joylar (o‘rmon, buloqlar, turli shakllardagi toshlar, qirlar va h.k.) bilan tanishiladi;

Oromgohda dam olishning yakunida katta gulxan yoqilib, suhbat, o‘yinlar, raqslar, qo‘shiq, topishmoq va turli o‘yin-bahslar tashkil qilinadi. eng faol o‘quvchi-sayyohlar rag‘batlantiriladi. Bu tadbirlami oromgohning instruktor-tashkilotchisi tomonidan tashkil qilinadi.

Talabalarning sog‘lomiashtirish sport maskanida sayohatlami o‘tkazish.

Nizomiy nomidagi Toshkent DPU, Farg‘ona DU, Alisher Navoiy nomidagi Samarqand DU va yana bir qator oliy o‘quv yurtlarining yozgi sog‘lomiashtirish sport maskanlari 50 yildan ortiq tajribalarga ega. Xumson (Toshkent DPU), Shohimardon (Farg‘DU), OhaHk, keyinchalik Omonqo‘ton (SamDU) maskanlarida sayohatlar ikki yo‘l bilan olib boriladi:

Barcha fakultetlardan yig‘ilgan talabalar jamoasi (guruhlar) yozning iyul va avgust oylarida (ikki potok) dam olish, sog‘lomlashtirish, sport, piyoda yurish turlari bo‘yicha faoliyatda bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakuftetfarining I-II bosqich talabalari mayiyun oylarida (bir oy) o‘quv-yig‘in

(uchebn.sbor) mashg‘ulotlarini o‘tkazadi.

Mazkur tadbirlar asosan o‘quv bo‘limi, fakultetiarning rahbarligi, kasaba uyushmasi hamda yoshlar ijtimoiy harakatining “Kamolot” jamg‘armasi, sport klub, jismoniy tarbiya kafedrasining bevosita tashkilotchiligi va rahbarligida o‘tkaziiadi.

Umum dam olish (fakultetiarning talabalari) tadbirlarida piyoda yurish sayohati quyidagicha tashkil qilinadi:

Haftada 1-2 maskan atroflarini tomosha qilish, joylar bilan tanishish (sayohatlarga tayyorgariilc maqsadida);

Dam olish kuni (reja asosida boshqa kun bo‘lishi ham mumkin) sayohatni o‘tkazish. Bunda borish-kelish masofasi joylarning sharoitiga to‘siqlar, balandliklar, suvli yoki suvsiz erlar) qarab 8-10 km dan kam bo‘lmasligi lozim;

Dam olish muddati oxirlarida tunab kelish sayohatini o‘tkazish;

So‘nggi kun-kechada katta gulxan yoqilib, maskandagi ishlarga, qatnashchilarning faoliyatiga yakun yasaladi.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat (chaqiriqqacha harbiy ta’lim ham) fakultetining talabalari bilan piyoda yurish quyidagi tartibda bo‘ladi:

Maskanda tunab-yashash sharoitida:

Turizm bo‘yicha nazariy mashg‘ulotlarni o‘tkazish (ma’ruza, seminarlar);

Mavzular bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar (jihozlar, topografiya, tibbiy yordam va h.k);

2-3 maria bir kunlik va tunash kelish piyoda yurish sayohatlarini o‘tkazish.

Ko‘p kunlik (5-6 kun) piyoda yurish sayohatlari:

Ma’ruzalar, seminar va amaliy mashg‘ulotlardan keyin (4-5 kun) ko‘p kunlik sayohallarga layyorgarlik;

To‘rvalarga (ryukzak) ust-kiyim bosh, kerakli buyumlar, sayohat jihozlari, oziq-ovqatlarni joylashtirish;

Sayohatning birinchi kuni reja asosida 10-12 *km* masofani piyoda yurib o‘tish (sharoitlar asosida masofa uzaytirilishi va qisqartirilishi mumkin);

Sayohatning 2-3 kunlari kamida 30-35 *km* masofani bosib o‘tish;

Manzilga etib, yarim (to‘la) kun dam olish;

Maskanga qaytish boshqa yo‘nalishda (marshrut) bo‘lishi maqsadga muvofiqdir;

Borish yoki qaytishda birinchi darajali qiyinchilikdagi (kategoriya) dovondan (er sathidan 1,5-2 *km* baland) oshish zarurdir. Bu talab o‘quv rejasi bo‘lib, qatnashchilar turizm bo‘yicha uchinchi razryad me’yorini (normativ) bajarishlari ko‘zda tutilgan. Yurish yo‘llarining masofasi jami (avvalgi sayohatlar hisobidan) 120-130 *km* ni tashkil qiladi.

Ko‘p kunlik piyoda yurishlar davomida yoki yurishlardan qaytib kelgach, avvaldan tayyorlangan turizm trassasida (maxsus joylarda) texnika musobaqasi o‘tkaziladi. Bunda asosan quyidagi talablar amalga oshirilishi kerak:

Trassa masofasi kamida 6-8 km bo‘lib, past-baland, qir, soyYu jarlik, tekisliklarda 8-10 ta nazorat (kontrol) punkt o‘matiladi. Ular qatnashchilar uchun mutloq noma’lum bo‘lishi va har bir punktda maxsus belgi (konserva qutisi yoki baklajkaga solingan yozuv, №) bo‘lishi lozim. Musobaqachilar vaqtga yurib-yugurib ulami topib yig‘ib musobaqa bosh I angan joyga (finish) olib kelib topshirishi shart.

Nazoral punktlarini topishda maxsus chizma (sxema) va kompaslardan foydalaniladi. Ba’zi joylarda yo‘nalishlarni ko‘rsatuvchi belgi (strelkalar) o‘matiladi.

Joy laming sharoitiga qarab va hakamlaming ko‘rsatmasi asosida to‘siqtosh yoki ariqdan sakrab o‘tish, arqonga osilib balandlikka (3-4 m) chiqish va tushish, «Jarohatlanganlami» zambilda (labiiy moslamalar, kiyim, odeyal) ko‘tarib belgilangan joyga (25-20 m) avaylab tez olib borish va birinchi libbiy yordam ko‘rsatish reja- lashtiriladi. eng so‘ngida esa vaqtga chodir o‘matish, to‘rvaga (ryukzak) buyumlami joylashtirish bo‘yicha musobaqa — bahs o‘tkaziladi.

O‘quv yig‘in mashg‘ulotlarining oxirida katta gulxan tashkil qilinadi va barcha faoliyatlarga yakun yasaladi.

O‘quv yig‘in jarayonidagi turizm

mashg‘ulotlari talabalarga quyidagi talablarni qo‘yadi:

Turizm bo‘yicha nazariy bilimlarni egallash va amaliy malakalar hosil qilish.

Turizm jihozlarini (shaxsiy va guruh) yig‘ishtirish, saqlash, olib yurish.

Oziq-ovqatlar hajmi va ularning kuchini (kaloriya) biiish.

Topografik biiimlami mukammal egallash, yo‘lda yurish chizmalarini tayyorlash, kompas bilan ishlash.

Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish usul- larini biiish, kerakli dorilami nomlari va qachon. qanday qilib ulardan foydalanishni bilish.

Turizm texnikasiga doir maxsus va umumiy mashqlami amaliy jihatdan bajarishni bilish.

Sayohat rahbari va uning yordamchilariga quloq solish, topshiriq va vazifalami so‘zsiz bajarish.

O‘z ixtisossi (sport turi) bo‘yicha maxsus mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlami har kuni takrorlash.

Biron musiqa asbobini chala biiish yokiqo‘shiq aytish, raqsga tushishni bilish.

Kinokamera, videoapparat, fotoapparatlami ishlata biiish.

Tartib-intizomni saqlash, o‘zaro hamkorlik va yordam berish kabi fazilatlarga rioya qilish.

Kurs (bosqich) ishlari uchun materiaollar to‘plash.

Sayohat rahbari tomonidan yana boshqa vazifalar qo‘yilishi mumkin.

XULOSA

Umumiy xulosa shundaki, mamlakatda turizm harakatini tashkil qilish va boshqarish davlat hamda jamoatchilik tizimlari tashkil etilib, ular aholining turizm bilan faol shug‘ullanishlariga imkoniyatlar yaratmoqda.

O‘quv-tarbiya muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va turli ixtisoslikdagi boshlang‘ich jamoalarda xalqaro va mahalliy turizmning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy xususiyatlariga e’tibor kuchaytirilmoqda.

O‘zbekturizm Milliy Kompaniyasi, ekosantur xalqaro jamiyati, o‘rmon xojaligi va qo‘riqxona idora-tashkilotlarining amaliy faoliyatlari ishlab chiqarish-o‘zini-o‘zi moliyaviy ta’minlash tamoyillari asosida rivoj topmoqda.

O‘quv muassasalari, mehnat jamoalari va mahallalarda sayr-sayohat tadbirlarini uyushtirish va boshqarisbda jamoatchi kadrlar-instruktorlar katta faoliyat ko‘rsatrnoqda.

Tuman, shahar miqyosida turizm bo‘yicha instruktor-tashkilotchi faollarni tayyorlash bilan boshlang‘ich jamoalar faoliyatiga ko‘maklashish izga tushmoqda.

Ommaviy axborot vositalari, teleradiolarda o‘lkashunoslik mavzusidagi maqolalar, lavhalar, videotasvirlar ko‘pchilikning diqqatiga sazovor bo‘lmoqda. Bular esa sayr-sayohatlar bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish, havas, orzu-umidiarni oshrib, tobora kengaytirmoqda,

Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy va madaniy tadbirlar turizmni ommalashtirish, shu sohada instruktorlar tayyorlashni taqozo etmoqda. Bu faoliyatlarni yuzaga keltirish va yanada yaxshilash uchun turizm bo‘yicha federatsiyafarni tashkil qiiish lozim bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. –Toshkent, O‘RQ-637-son. 3-7-b.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning “Umumiy ovqatlanish va turizm sohalarini qo‘llab-quvvatlashning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2021 yil 25 avgustdagi PQ-5232-son qarori.

3. Boyboboyev B., Mirzayev S., Jalilov A.Turistik poxodlarda gigienik va tibbiy ta’minot.Namangan,Namangan nashriyoti,1993.-33b.

4. Ханкельдиев, Ш. Х. (2023). СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ТЕСТОВ ЗДОРОВЬЯ «САЛОМАТЛИК». Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 1(3), 27-34. https://research-edu.com/index.php/

edu/article/view/200

5. Karimov N.X. Turizm turlariga qo‘yiladigan talablarning zamonaviy tasnifi //ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish:muammolar, tendensiyalar va istiqbollar” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman.2023 yil 15 aprel. - Toshkent. 2023.-B 582-588.

6. Karimov, N. (2023). TALABALARDA TURIZMNING EKSTREMAL VA SPORT TURLARIGA OID KO‘NIKMALARNI SHAKLLANTIRISHDA TAJRIBA SINOV NATIJALARINING SAMARADORLIK KO‘RSATKICHLARI. Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 1(2), 95-103. https://research-edu.com/index.php/edu/article/view/43

7. Mirhayitova S., Akbarova M. Modulli texnologiya. Boshlang‘ich ta’lim tizimi uchun qo‘llanma. – Toshkent: O‘qituvchi, 2004 – №1 – 18 b.

8. Mamajonov, D. (2023). STATIK MASHQLARNI O‘RGATISH JARAYONIDA TA’LIM USULLARINING QO‘LLANILISHI. Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 1(1), 88-92. https://research-edu.com/index.php/edu/article/view/22

Каримов Неъмат Холйигитович
Наманганский государственный университет
факультет физической культуры заместитель декана по учебной работе
E-mail: karimovnemat@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ И ТУРИЗМА

Аннотация. В данной статье описаны значение, цели и задачи туризма, актуальность и особенности организации туризма на дачных курортах и оздоровительно-спортивных объектах.

Ключевые слова: туризм, спортивные объекты, курорты, виды туризма.

Karimov Ne’mat Kholyigitovich
Namangan State University Faculty of Physical Culture
deputy dean for academic affairs
E-mail: karimovnemat@gmail.com

FEATURES OF SUMMER RECREATION AND HEALTH SPORTS FACILITIES AND TOURISM

Annotation. This article describes the importance, goals and tasks of tourism, the relevance and features of the organization of tourism in summer resorts and health sports facilities.

Key words: tourism, sports facilities, resorts, types of tourism