

**O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA
SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR**

Mamadaliyev Sardorbek Abduraxmonovich

Oriental universiteti katta o'qituvchi.

Yallaqayev Zokir Yusupovich

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14570475>

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekistonda ichki sport-sog'lomlashtirish turizmini turlari, shakllanishi va rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan mos tabiiy geografik joylar, sport turizmi mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha metodik ko'rsatma va amaliy tavsiyalar berilgan. Shuningdek sport turizmini tashkil etishdagi mavsumiylik xususiyatlari joyning tabiiy sharoitlarni hisobga olish lozim bo'lgan masalalar o'rin olgan.

Kalit so'zlar: ichki turizm, sport turizmi, tog' turizmi, suv turizmi, turizm, velo turizm, afto turizm, ot turizmi, havo turizmi, turizm mashg'ulotlari, sayohat, yo'riqchi, ekzotika, dayving, rafting, paraplan.

**SPECIFIC APPROACHES TO ORGANIZING SPORTS AND HEALTH TOURISM
ACTIVITIES AMONG DIFFERENT POPULATION GROUPS IN THE CONDITIONS
OF UZBEKISTAN**

Abstract. This article provides methodological recommendations for conducting sports tourism activities, which are important for the formation and development of domestic tourism.

The seasonal nature of the organization of sports tourism also raises issues that need to take into account the natural conditions of the place.

Keywords: domestic tourism, sports tourism, mountain tourism, water tourism, tourism, travel, velo tourism, afto tourism, horse tourism, air tourism, tourism training, travel, guide, exotic, daywing, rafting, paraplan.

**КОНКРЕТНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В
УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА**

Аннотация. В данной статье приводятся методические указания и практические рекомендации по проведению спортивно-туристской деятельности, подходящих природно-географических мест, имеющих важное значение для видов, становления и развития внутреннего спортивно-оздоровительного туризма в Узбекистане. Также существуют вопросы сезонности при организации спортивного туризма, который должен учитывать природные условия места.

Ключевые слова: *внутренний туризм, спортивный туризм, горный туризм, водный туризм, туризм, велосипедный туризм, автотуризм, конный туризм, воздушный туризм, туристическая деятельность, путешествия, гид, экзотика, дайвинг, рафтинг, парашюте.*

Ishning kirish qismi.

Respublikamizda turizm sohasini rivojlantirish, hududlarda turistik va unga yo'ldosh infratuzilmani kengaytirish, turistik mahsulotlarni diversifikatsiya qilish va yangi turizm obyektlarini yaratish bo'yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda va sezilarli ijobiy natijalarga erishilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 5 yanvardagi PF-5611-son "O'zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmoniga 1-ilova "2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasida turizm sohasini rivojlantirish Konsepsiyasi"da mamlakatda turizmni rivojlantirishga qaratilgan muhim vazifalar belgilab berilgan. Chunonchi unda ichki turizmni rivojlantirish bo'yicha ham alohida dasturlar ishlab chiqish belgilab qo'yilgan. Bugungi kunda geografiya, tarix, jismoniy tarbiya hamda turizm yo'nalishi talabalari uchun dala amaliyotlari hamda turli sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlari tashkillashtirilmoqda. Shuning uchun yosh avlodni jismoniy barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalash vositalaridan biri sifatida ichki sport-sog'lomlashtirish turizmni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilib bunda sport turizmi elementlaridan foydalanilmoqda.

Ishning dolzarbligi. Respublikamizda turli axoli qatlamlarini sport-sog'lomlashtirish turizmiga jalb qilish orqali sog'lom turmush tarzini ommaviy ravishda rivojlantirish.

Izox: Mavzuyimizni dolzarbligi shundaki sport-sog'lomlashtirish turizmi bu avvalo, sog'lik sari yo'l demakdir. Bazi bir kasalliklarni davolashda dori darmon qabul qilishdan ko'ra sayohatga chiqish, tabiatni tomosha qilish, toza kislarodga boy xavodan nafas olish va quyoshning ultrabinafsha nurlari insonga foydaliroq ekanligi o'z isbotini topib bormoqda. Sayohatlar, ko'proq yurib turish insonlar uchun muhim davo, kasalliklarni oldini olish va qutulishning eng muhim vositasi sifatida meditsinada foydalanib kelinmoqda.

Ishning maqsadi. Respublikamizning turli hududlarida va turli axoli qatlamlariga ommaviy ravishda sport turizmi turlarini tanishtirish.

Sog'lom turmush tarzini sport-sog'lomlashtirish turizmiga jalb qilish orqali ommaviy shakllantirish, har xil kasalliklarni davolovchi, sayrlardagi shifobaxsh tog' o'simliklari, iqlim xususiyati va yurtimizning yangi sport-sog'lomlashtirish joylariga ega maskanlarini aniqlash.

Ishning vazifalari. Yirik shaharlardan uzoqda toza havoda sport-sog'lomlashtirish turizmi bilan shug'ullanish orqali turli axoli qatlamlarini xar tomonlama sog'ligini mustaxkamlash,

irodasini shakllantirish, ruxiyatini tetiklash orqali o'zlarida xayotiy xarakatga kerakli energiyani yeg'ib olishlarini sport-sog'lomlashtirish turizmi orqali ta'minlash.

Yurtimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolining jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb qilish orqali amalga oshirilmoqda. Bu targ'ibotni amalga oshirishda sport-sog'lomlashtirish turizmining juda xam katta axamiyati bor.

O'zbekiston Respublikasining Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 16-aprelda qabul qilingan Senat tomonidan 2019-yil 21-iyunda ma'qullangan turizm to'g'risidagi qonunining ishga tushishi turizm hujjatlari, shakllari, turlari, turistik industriyadagi xizmatlarning turlari, turistlarning va gidlarning (gid-tarjimonlarning), ekskursiya yetakchilarining va yo'riqchi-yo'l boshlovchilarning malakasini sertifikatlashtirish to'g'risidagi qonundan kelib chiqqan xolda ishning dolzarbligi tanlab olindi.

Turizm, turli davlatlarda har xil yo'nalishda rivojlantirilmoqda. Bunga bir qancha davlatlar katta xarajatlar orqali erishayotgan bo'lsa, qolganlari shu joyning tabiiy imkoniyatlaridan foydalanish orqali erishmoqda. Turistlarni faqat bir yo'l bilan jalb etishdan ko'ra bir nechta yo'nalishlar orqali jalb etish va turli loyihalarni ishlab chiqish har qanday davlatga katta daromad keltirishi mubolag'a emas. Shuning uchun ham turistik sayoxatlarni kompleks holda tashkil etish masalalari dolzarbligi oshib bormoqda. Ayniqsa, tabiiy sharoitlarni mavjudligi bu sayoxatlarni amalga oshirishga ijobiy turtki bo'ladi. Hozirgi vaqtda ko'pgina mamlakatlarning barqaror rivojlanish kontsepsiyasida sport-sog'lomlashtirish turizmining alohida o'rni bor. Xalqaro mutaxassislar turli mintaqalarning rivojlanishida sport-sog'lomlashtirish turizmining ahamiyati juda ham yuqori ekanligini alohida e'tiborga olmoqdalar. Mamlakatimizning so'lim maskanlarida sport-sog'lomlashtirish turizmining turli tarmoqlarini rivojlantirish uchun imkoniyatlar talaygina.

Hozirda O'zbekiston xalqaro sport-sog'lomlashtirish turizmi raqobatchilik kurashida yutqazmoqda. Shulardan kelib chiqib, biz O'zbekistonda xalqaro sport-sog'lomlashtirish turizmining o'chog'i bo'lishi mumkin bo'lgan tabiiy geografik sharoitlari qulay maskanlarimizdan keng foydalangan holda bu sohani rivojlanishi yo'lida amalga oshirish kerag bo'lgan ishlar xaqida maqsadli tizimli xarakatlarni boshlashimiz lozim.

Sayrlar, sayohatlar insonda jismoniy tarbiyasini, madaniyati, aql zakovatini va harakatlar muvofiqligini shakllantiradi. Mamlakatimiz o'zining keng va xilma-xil landshaftlari tufayli ekstremal sport turlari uchun juda ko'p imkoniyatlarni taqdim etadi, vaholanki bu sport turlari mamlakatda hali yangilik hisoblanadi. O'zbekiston tabiati faol dam olish turlarini sevuvchilar uchun juda qulay maskan bo'lib xizmat qiladi.

Ishning ilmiy ko'rsatma natijasi. Tadqiqot natijasida adabiyotlarni o'rganib ularni umumlashtirgan holatda sport-sog'lomlashtirish turizmini mashg'ulotlarini quyidagicha turlarga ajratish mumkin:

1. Piyoda yurish tog' turizmi. Bu turizm bilan shug'ullangan inson eng avvalo yurish orqali tanasidagi qon aylanishining yaxshilanishiga, inson kislarod bilan tirik, tog' xavosi tozza kislarodga to'yingan, tanani kislarodga to'yintirishga va ertalabgi quyosh nurida tana o'zi uchun kerakli ozuqa (D vitamin) olishiga erishadi. Go'zal manzaralari ichida Bir kunlik va ko'p kunlik yayov yurish, alpinizm, tog' g'orlariga tashriflar, 3000 dan 4000 metrgacha bo'lgan balandlikdagi tog' cho'qqilarining hayratlanarli manzarasi, aholisi iliq va mehmondo'st bo'lgan an'anaviy uzoq tog' qishloqlari, noyob nabotot, endemik va nodir yo'qolib ketish xavfi ostida turgan hayvonlar, go'zal sharsharalar, tog' ko'llari va toshqin tog' daryolarini alohida ta'kidlab o'tish joiz. Tog' turizmi-alpinizm, g'or turizmi-speologiya, bunday sayohatlarga maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan sayohatchilarning tog' cho'qqilarini egallash hamda g'orlarni o'rganish bo'yicha sayohatlari xaqida ham gapirib o'tish joiz deb topdim.

O'zbekiston tog'lari alpinizm, tog' turizmi va qoyaga chiqish kabi faol dam olish turlarini sevuvchilar uchun juda jozibali maskan sanaladi. Mamlakat hududining katta qismini asosan tekisliklar egallaydi, ammo o'lkaning ko'pgina mintaqalarida Tyan-Shan va Pomir tog' tizmalarining g'arbdan sharqqa tomon cho'zilgan zanjirlari ham joylashgan.

O'zbekistonning mashhur tog'li hududidan biri – Chimyon tog'lari, eng yuqori cho'qqisi 3309 metrli Katta Chimyon cho'qqisidir. Mazkur hudud ko'plab toqqa chiqish yo'llari, piyoda yurish, qoyaga chiqish yo'llari, ot minish marshrutlari, tog' chang'isi yo'laklari va boshqalar uchun xizmat qiladigan hudud sanaladi. Bu yerda uchta tog'-chang'i kurortlari – Chimyon, Bildirsoy va Amirsoy joylashgan bo'lib, ular turli xil qishki sport turlarini sevuvchilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Chang'i mavsumi dekabr oyining oxiridan boshlab mart oyining o'rtalariga to'g'ri keladi. Tog' chang'isi uchun eng yaxshi vaqt fevral hisoblanadi.

Boysun tog' tizmasidagi Boysun buloq (amplitudasi 1415 m), festivalnaya-Ledopadnaya (-580 m) va Ural (-565 m) kabi chuqur g'orlar, Qulasoy, Langar va Gulkam daralarining g'aroyib manzaralari, Zomindagi Turkiston tog' tizmasi shimoli-g'arbiy qoyalarining shifobaxsh havosi – sayyohlar va hayajon izlovchilarning misli ko'rilmas sonini o'ziga jalb qila oladigan maskanlar qatoriga kiradi.

2. Suv turizmi. O'zbekiston dengizga yoki okeanga chiqa olmaydigan sanoqli davlatlardan biridir hisoblanadi, ammo shunga qaramasdan sport suv turizmi uchun juda ko'p suvli hududlari mavjud – bular G'arbiy Tyan-Shan etaklarida joylashgan Chorvoq chuqur suv havzasi, son-sanoqsiz toshqin daryolari va dengizga o'xshash ulkan Aydarko'l, Sudoche va Toshkent dengizi kabi ko'llar. Bu yerda dam olayotganda shamol tezligida skuterda uchish yoki katamaranda atrofni ko'rib chiqish mumkin. Ekstremal dam olishni yaxshi ko'radiganlar uchun ko'plab turoperatorlar Chotqol, Pskem, Ugam, Sirdaryo kabi daryolar va boshqa ko'plab joylarda rafting qilishni taklif etishadi.

Suv turizmi, dayving ya'ni suv havzalariga maxsus moslamalarda qayiq, yaxta, sayohatga chiqish, suv osti o'simliklar va hayvonotlari dunyosini o'rganishga chiqish ham insonga o'zgacha zavq beradi albatta maxsus tayyorgarlik bilan suv turizmini ushbu turi bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq.

3. **Havo turizmi.** O'zbekistonda havo turizmi bilan yani, paraplanda deyarli yilning istalgan vaqtida uchishingiz mumkin, yagona cheklov yomg'irdir, chunki paraplanning qanoti matodan qilingan. Yilning eng mashhur vaqti bu yoz, va eng yaxshi uchish joyi mamlakat tog'lari hisoblanadi. Paraplanda uchish uchun eng mashhur joy Toshkentdan 60 km masofada joylashgan Chorvoq suv ombori atroflari hisoblanib, parvozni professional ustoz bilan yoki maxsus tayyorgarlikni o'tgandan so'ng mustaqil ravishda bajarish mumkin. Paraplanda uchishdan tashqari, bu yerda havo sharida sayohat qilishga ham yetarlicha tabiiy sharoitlar bor. Parvoz paytida suv omboriga va atrofdagi tog'li cho'qqilarga ajoyib manzara ochiladi va yuqoridan kuzatilgandagi tabiatning go'zalligidan inson tanasi va hissiyotlari yetarlicha zavqlana olishi mumkin bo'ladi.

4. **Alpinizm va qoyalarga chiqish.** O'zbekistonning ulkan tog'li hududlari alpinizm, qoyalarga chiqish va muzga ko'tarilish sport turlari uchun aynan mo'ljallangan desak mubolag'a bo'lmaydi. O'zbekiston alpinistlik va qoyalarga chiqish federatsiyasi o'z veb-sahifasida O'zbekistonning 34 ta baland tog'laridagi 74 yo'nalishlar haqida eslatib o'tadi, ularning balandligi 3099 m dan 4326 m gacha, shundan 15 ta yo'nalish 4 a yoki 4 b darajasida, 9 ta yo'nalish 5 a yoki 5 b darajadagi qiyinchiliklarga va faqat bitta yo'nalish 6 a qiyinchilik darajasiga ega yo'nalish ekanligi xaqida ma'lumotlar bergan.

Alpinizm, qoyalarga chiqish va muzga ko'tarilishning asosiy yo'nalishlari asosan G'arbiy Tyan-Shanda joylashgan: Maydontol tizmasi, Pskem tizmasi va Chotqol tizmasi. Har yili bu erlarda alpinizm va qoyalarga tirmashib chiqish bo'yicha ochiq musobaqalar tashkil qilinib o'tkazib kelinmoqda. Albatta ushbu sport turizmi bilan maxsus tayyorgarligi bosqichlaridan o'tgandan keyin shug'ullanish tavsiya etiladi.

5. **Ot turizmi.** Mashhur naslli, asl zotli O'zbek otlarini ko'rish, milliy ot sporti musobaqalarini tomosha qilish va naslli ot minishdan beqiyos tanaga va xissiyotlarimizga quvonchni his etish uchun ot turizmi sporti bilan shug'ullanish uchun O'zbekistonga tashrif buyuradigan sayyohlar soni ortib bormoqda.

Miloddan avvalgi II asrdanoq Farg'ona (Davon) vodiysidan jang otlari Xitoy imperatori armiyasi uchun Ipak yo'li bo'ylab olib chiqib ketilganligi ot sportini, ot turizmi va otlarga et'ibor O'zbekistonda rivojlanganligidan dalolat berishi tarixdan ma'lum. Toshkent shahridan unchalik uzoq bo'lmagan go'zal vodiya, Katta va Kichik Chimyon etagida 1600 metr balandlikda, ot sportini sevuvchilar uchun mo'ljallangan "Chimyon Oromgohi" kurort majmuasi joylashgan.

Bu yerda siz dam olish maskanining go'zal atrof-tevarakni aylanib chiqishingiz mumkin.

Tajribali ustozlar endi boshlovchilarga otlarni qanday boshqarishni o'rgatadilar, mohir chavandozlar esa mahoratini oshirishlari mumkin.

Dam olish maskanidan Chotqol va Ko'ksu daryolari bo'ylab Bildirsoy tizmasi atrofida ot minishingiz mumkin. Tajribali chavandozlar uchun eng mashhur yo'nalishlardan biri bu Ugam tizmasining shimoliy yon bag'rida, Pskem tog'li daryosi bo'yidagi yo'nalish hisoblanadi. Ot safarining davomlilikigi 7-10 kunni tashkil etish mumkin. Ot minish turli xil va o'zgaruvchan nabotot va hayvonot dunyosiga ega bo'lgan qo'riqlanadigan hududlarda o'tkaziladi. Shuningdek, Ugam-Chotqol milliy bog'ining Po'latxon platosi yaqinida, G'arbiy Tyan-Shan tog'larida, Nurota tizmasi va Aydarko'l ko'llarida ham bir necha kunlik otliq sayohatlari bo'lib o'tadi.

Hisor tizmasi tog'larida ot minish yo'nalishlari alohida qiziqish uyg'otadi. Ular Qashqadaryo viloyatining kichik tog' qishloqlaridan boshlanadi va Surxondaryo daryosi vodiqidagi hududlarda tugaydi. Yo'nalishlarning eng yuqori nuqtalari 4000 metrga yetishi mumkin. Yo'l davomida sayyohlar balandlik zonalar, archa o'rmonlari, alp yaylovlari, tog' tundralari va ba'zi yo'nalishlarda ko'p yillik qor va muzliklarni kesib o'tadilar.

Mamlakatda mavjud bo'lgan ot klublari soni sayyohlarni hayratda qoldiradi, ular o'n beshdan ortiq. Ular Toshkent shahrida va uning atrofida, Farg'ona, Qashqadaryo hamda boshqa viloyatlarda joylashgan.

Toza va shaffof havosi son-sanoqsiz o'tlar va gullarning xushbo'y hidi bilan to'lgan tog' bo'ylab sayohat va minglab yulduzlar bilan to'la, tubsiz tog' osmoni ostida olov atrofidagi romantik kechki ovqat taassurotlari xotirada uzoq vaqt saqlanib qoladi.

6. Veloturizm. O'zbekistonda Veloturizm ekzotika, afsonaviy va sharqona mehmondo'stlikka boy turizm turi hisoblanadi. Mavsum aprel oyining o'rtalarida boshlanadi va noyabr oyigacha davom etadi. Velosiped turlarini Buyuk Ipak yo'li bo'ylab sayohat, qadimiy Samarqand, Buxoro, Xiva va Termiz shaharlari bo'ylab sayohat, shuningdek hayajonli tog' manzaralari va gulli vodiylar bo'ylab sayohat bilan birlashtirish mumkin. Velosipedchilar qishloqlar va tog' ovullari bo'ylab sayohat qilganda, u yerdagi mahalliy aholining turmush tarzi bilan tanishib olishlari mumkin. Ekstremal sport turlarini yaxshi ko'radiganlar uchun esa, Samarqand yaqinida Oqtog' tizmasi bo'ylab yo'nalish mavjud bo'lib juda hayajonli hissiyotni taqdim eta oladi. Faqat bu sport bilan maxsus

Bundan tashqari, tog'li hududlarda va yirik shaharlarda deyarli har oy issiq mavsumda ochiq tanlovlar va velosiped musobaqalari o'tkazilib, unda hamma qatnashishi mumkin.

Ishning ko'rsatma tavsiyalari.

Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan turizm mashg'ulotlari bolalar bilan tabiat qo'yniga safarlar hamda shahar yoki qishloq madaniyat markazlari, muzey va tarixiy yodgorliklar, istirohat bog'lari, cho'milish havzalariga sayrlar shakllaridan foydalangan holda tashkil qilinadi.

Safar mashg'ulotlari avvalida safar yo'nalishi belgilanadi. Safarga chiqish muddati, yo'nalishi, davomiyligi, safar ishtirokchilari haqida mahalliy yashash joylarining rahbariyatlari, ichki ishlar va qutqaruv bo'linma boshqarmalariga yozma bildirgi beriladi.

Safarga chiqadigan guruhlarining ishtirokchilari saralanadi. Guruhlar 6 kishidan 15 kishigacha bo'lishi mumkin. Sayohatchilar 2 guruhdan 5 guruhgacha bo'lishi nazarda tutilgan. Ularga o'qituvchi va murabbiylardan rahbarlar tayinlanadi.

Sayohatchilarning safardagi masuliyati aniq qilib belgilanadi. Safarlarga oshpaz, shifokor, qutqaruv ishlari bo'yicha mutaxassislar jalb etiladi. Xo'jalik qurollari, chodirlar, tunash jihozlari, ovqat tayyorlash jihozlari, qutqaruv anjomlari tayyorlanadi.

Turizm mashg'ulotlari o'tkazish, sayr, sayohatlarga chiqishda safar guruhlari tashkil etish va vazifalarini belgilashda quyidagi qoidalarga rioya qilinadi.

1. Sayohatlar maqsadi va vazifasi, safarlar yo'nalishi belgilanadi. Bunda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olish muxim xisoblanadi.

2. Safar yo'nalishlari qir adirlarga, soy, daryo, ko'l va dengizlar sohillariga, o'rmonzorlarga belgilanadi, chunki sayrga qo'yilgan asosiy sog'lomlashtirish vazifasini geografik sharoitlari qulay bo'lgan joylar ta'minlab beradi va topografik kartasi tayyorlanadi.

3. Tog' sayohatlari-alpinizm va suv havzalari, dengizlarga safarlarga chiqish hamda texnik vositalarda safar qilish maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan sayohatchilarga ruxsat beriladi.

4. Ommaviy sayohatlar muddati bahor, yoz va erta kuz oylariga belgilangani maqsadga muvofiq, chunki qish oylarida mustaqil tayyorgarlik bosqichiga ega bo'lmagan sayoxatchilar sayr jarayonida noxush jarohatli holatlarni yuzaga keltirib chiqarishlari mumkin.

5. Qishda va tabiat hodisalar ko'p sodir bo'ladigan mavsumda sayohatlarga chiqish maxsus tayyorgarlik ko'rilgan guruhlariga ruxsat beriladi.

6. Sayohat davomida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan tabiiy ofatlarni albatta etiborga olib, jarohatlanishlar kabi salbiy hodisalarda qutqaruv ishlariga, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish holatlariga jiddiy tayyorgarlik ko'rish albatta shart.

7. Safar guruhlarida sayohatchilarning masuliyatini taqsimlash shart, yo'riqchi yo'l boshlovchi, qator oxiridagi harakatlanuvchi, oshpaz va shifokor yordamchilari, xo'jalik jihozlari uchun masul, ommaviy tadbirlar tashkil etuvchilar, sayr turiga qarab shu sayr bilan bog'liq tushunchaga va bilimga ega masullar belgilanadi.

8. Safar uchun zaruriy jihozlarni tayyorlash: safar kiyimlari, bosh kiyim va poyabzal mavsum hamda safar yo'nalishi xususiyatiga muvofiq tanlanadi.

Yuk haltalari sayohatchilar yoshi, jismoniy tayyorgarligiga muvofiq tanlanadi, suv o'tkazmaydigan, ko'p cho'ntaklardan iborat bo'lgan, ochib, yopish qulay bolishi kerak.

Qo'shimcha kiyimlar, gigiyenik vositalar, yuvinish jihozlari, sochiqlar, ovqatlanish jihozlari, birinchi tibbiy yordam vositalari, igna, ip, yozuv qurollari, fotoapparat, adabiyotlar, durbin, fonar va boshqa anjom, aslahalar sayr turiga qarab tayyorlanadi.

Safar chodirlari, uxlash qoplarini tayyorlash, xo'jalik qurollari, oziq ovqat mahsulotlarini, ommaviy tadbirlar uchun jihozlar olish, Aloqa vositalari tayyorlash va ulardan foydalanish uslublarini egallashni ham o'rganish maqsaddan holi emas.

Chiroyli tabiat qo'ynida, tozza xavoda aylanib, dam olish paytida juda ham ma'zali taom tayyorlab istemol qilish, tabiat qo'ynida gulxan atrofida gurux bilan suxbat uyushtirish, albatta suxbat jarayonida gitara musiqasi ostida chiroyli qo'shiq tinglansa sayrni qiziqarli va zavqli o'tishi, tananing kuchli bo'lishi, kayfiyatni yuqori darajada va kuchli psixologik energiyaga to'yinishini ta'minlaydigan jarayon shakllanar edi.

Ishning amaliy tavsiyalari. Turizm mashg'ulotlariga bolalarni jalb etishda ular organizmini tibbiy nazoratdan o'tkazish kerak. Shahar va qishloq madaniyat markazlariga, muzeylar va tarixiy yodgorliklarga, istirohat bog'lariga, cho'milish havzalariga sayrlarga barcha yoshdagi bolalarni jalb etish mumkin.

Sayohatlarga umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlarida safar jihozlarini tayyorlash, kiyimlar va poyabzal tanlash, yuk xaltalarni, chodirlarni tayyorlash, turizm va sayohatlar to'g'risida nazariy bilimlarni shakllantirish, sayohat va safar joylari hayvonot va o'simlik dunyosi, milliy meroslar, tarixiy yodgorliklar xaqida kino va videofilmlar tomosha qilish, Vatan va uning tarixi xaqida, mashxur allomalar haqida kechalar, tajribali sayohatchilar, ustoz murabbiylar bilan uchrashuvlar uyushtirish, yosh bolalarni sayohat shakllariga o'rgatish, axloqiy sifatlar, do'stlik, birodarlik, jamoatchilik, mardlik, tashkilotchilik, odiylik, halollik kabi hislatlar shakllantiriladi.

Sayohatchilarning maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish, ya'ni sayohatchilarda maxsus nazariy va amaliy bilim malaka va ko'nikmalar hosil qilishdir.

Safarlar va sayohatlarga tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida sayohatchilar hayotiy zarur bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, oshib o'tish, osilish, tayanish, sudralish, emaklash, uloqtirish, surish, ko'tarish, suzish, cho'milish, suvlarni kechib o'tish, sol va qayiqalarda harakatlanish kabi harakatlarni o'rganadilar.

Ko'p kunlik safarlarga jismoniy va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan o'smir bolalarni jalb etiladi. Sayohatlarga chiqish bir necha tayyorgarlik mashg'ulotlaridan so'ng amalga oshirilishi kerak. Safar yo'nalishi, davomiyligi va o'tkazish vaqti, sayohatchilar umumiy va maxsus tayyorgarligiga, shuningdek, ob-havo va iqlim sharoitlaridan kelib chiqqan holda tanlanishi shart.

Bir xil yo'nalishdagi sayohatga muntazam chiqish shart emas. Safar davomida har bir tadbir avvali va yakunida sayohatchilarni yo'qlama qilishni tashkil etish zarur. Tunash joylariga o'rmon joylarining chekkasi, daraxtlar oz joylari, qir-adirlarning shamoldan pana joylari, qoyalardan uzoq, tosh va tuproq ko'chishi xavfi yo'q, suv havzalaridan kamida 50 metr uzoqlikda bo'lishi, hayvonlar inidan, avtomobil trassalaridan, sanoat korxonalaridan, elektr stansiyalaridan uzoq bo'lishini ham hisobga olish albatta eng zarur hisoblanadi.

Tunash joylari quruq shox shabballardan, tosh va kesaklardan tozalaniladi. Belgi yoki bayroqlar bilan chegaralanadi. Bir kishilik, ikki kishilik va ko'p kishilik chodirlarni o'rnatish uchun joy tanlash va tayyorlash hamda chodirlarni tikishda qoidalarga rioya qilanadi. Chodirlar shamol yo'nalishiga qarshi qilib o'rnatiladi.

Suhbat qilib o'tirish, gulxan yoqish joylari tanlanadi. Ommaviy ovqat tayyorlash uchun yoki mustaqil gulxan yoqishda texnik xavfsizlik qoidalariga rioya qilish zarur. Bunda gulxan o'rmon ichida bo'lmasligi, o'choqlar tosh devorlari bilan o'ralgan bo'lishi o'rinli. Gulxan uchun uzoq yonadigan yog'li yog'ochlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Daraxtlarni kesish, o'zboshimchalik bilan o'tinlar tayyorlash ta'qiqlanadi. Gulxan cho'g'lari o'chirib tashlanishi, kullar ko'milishi zruriy amalga oshirilishi kerak bo'lgan ishdir.

Gulxanga bolalarni yaqinlashtirmaslik hamda tez alanganuvchi moddalarni gulxanlardan uzoqroqda tutish, gulxan yoquvchi tayinlash, sovuq mavsumda isinishda ehtiyot choralarni ko'rish kerak.

Chodirlarda tungi dam olishda olovsiz yoritgichlardan foydalanish muhim. Uxlash qoplaridan to'g'ri foydalanish, ularni doimo toza va quruq saqlash kerak. Tunash vaqtlarida navbatchilar tayyorlash ehtimoldan holi emas. Sayohatchilarning kechki va ertalabki yo'qlama qilishni joriy qilish amalga oshiriladi.

Ko'p kunlik safarlarga chiqish uchun sayohatchilar guruhi maxsus tayyorgarlikka ega bo'lish kerak. Shuningdek, tunash bilan sayohat qilishga faqat 16 yoshdan yuqori bo'lgan bolalar ota-onalari ruxsatidan so'ng jalb etiladi.

Murakkab yo'nalishdagi safarlar davomida, tabiiy ofatlar natijasida ko'plab jarohatlanishlar sodir bo'lishi mumkin. Bunday jarohatlanishlar aksariyati tayanch harakat apparati, muskul tizimi hamda bosh miya jarohatlari bo'ladi. Bunda muskul tizimi lat yeyishi, suyakning ochiq va yopiq sinishi, bosh miyaning jarohatlanishi, yumshoq to'qimalarning ochiq jarohatlari bo'lishi mumkin. Shuningdek, quyosh va issiq urishi, sovuq yeyish, hushdan ketish, nafas olish va yurak urishining bexos to'xtashi, zaharli o'simliklar va mevalar iste'mol qilganda, zaharli hashoratlar, ilon va yirtqich hayvonlar hujumida, suvda va ko'chkida cho'kkanda, qor ostida qolganda, yashin urganda, kuyganda jarohatlanish va zaharlanish mumkin.

Tunash joylarini albatta tekshirish va tozalash zarur. Tunda navbatchilik tashkil etish kerak.

Safar davomida kundalik yuritish, bo'lib o'tgan hodisalar va voqealarni qayd etib borish kerak. Sayohatchilar shaxsiy gigiyena va jamoat gigiyena talablariga rioya qilishlari, o'z vaqtida dam olishlari va ovqatlanishlari zarur. O'simliklar va hayvonot dunyosiga, ekologiyaga zarar yetkazmaslik, ruxsatsiz ov qilmaslik, o'simliklarni nazoratsiz iste'mol qilmaslik kerak. Aloqa vositalari yordamida sayohatchilar kayfiyati, tadbirlar, o'tkazilgan masofa xaqida doimo ma'lumot berib borish kerak va shart.

Xulosa. Mustaqillik yillari O'zbekist Respublikasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Mazkur ishlarni amalga oshirish uchun yetarli darajada huquqiy-me'yoriy hujjatlar ishlab chiqildi va ularning ijrosi ta'minlandi. Turizm sohasi dunyo iqtisodining eng jadal rivojlanayotgan sohalaridan biridir. Uning keng qamrovli taraqqiyoti esa ko'plab mamlakatlar uchun katta daromad manbaiga aylanib bormoqda, aynan O'zbekiston uchun xam.

Xukumatimiz tomonidan Turizmni yanada rivojlantirish yuzasidan ishlab chiqilgan farmonlar, qonun va qarorlar ijrosini ta'minlanishi yuzasidan ko'rilayotgan chora tadbirlari bu yo'nalishni yurtimizda barqaror rivoj topishiga xizmat qilmoqda. Bu isloxlardan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki, sport-sog'lomlashtirish turizmi yurtimizda rivojlanishi insonlarni salomatligining mustaxkamlanishida muxim omil bo'lib hisoblanadi.

Tog' turizmi va sport-sog'lomlashtirish turizmidan inson yiliga kamida ikki uch marta unumli foydalanish zarur. Zero, turizm nafaqat ichki xotirjamlik va yengillik, balki ma'nan, ham jismonan salomatlik garovidir.

REFERENCES

1. O'zbekist Respublikasining Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 16-aprelda qabul qilingan Senat tomonidan 2019-yil 21-iyunda ma'qullangan turizm to'g'risidagi qonunini.
2. Daurenov E.Yu, Turizm. Darslik. "O'zkitobsavdonashryoti" nashriyoti. 2020 y.
3. Daurenov E.Yu. Turizm. Darslik. T. TTvaESI nashriyoti. 2014 y.
4. Daurenov E.Yu. Turizm. Darslik. "O'zkitobsavdonashryoti" 2016 y.
5. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 9 | 2021 ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723 Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89 DOI: 10.24412/2181-1385-2021-9-826-832