

## **JISMONIY BARKAMOLLIKNI TARBIYALASHDA TURIZMNING O'RNI**

***Yarashev Komil Dexkanovich***

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

*(DSc) p.f.d., professor*

***Idrisov Mironshoh Ilyos o'g'li***

*Alfraganus universiteti Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yosh avlodni tarbiyalashda sportning ahamiyati hamda o'rni qanchalik muhimligini ta'kidlab o'tilgan

**Аннотация.** В данной статье освещается значение и роль спорта в воспитании подрастающего поколения.

**Annotation.** This article highlights the importance and role of sports in the upbringing of the younger generation.

**Kalit so'zlar:** sayr-sayohat, turizm, turistik faoliyat, yo'l xaritasi, marshrut ko'p kunlik sayo'hat.

**Ключевые слова:** экскурсия, туризм, туристская деятельность, дорожная карта, маршрут, многодневное путешествие.

**Key words:** excursion, tourism, tourist activity, road map, route, multi-day trip.

O'zbekiston Respublikasi qonunchiligi turizmni rivojlantirish bo'yicha bir qator aniq chora-tadbirlarni ko'zda tutib, uni rivojlantirishiga qaratilgan asosiy qonuniy kafolatlar va qoidalar quyidagilardan iborat:

Fuqorolarning sayohat qilish paytidagi dam olish, erkin xarakatlanish va boshqa huquqlarni taminlash, turistik resuslardan oqilona foydalanish va ularni saqlash, turizm soxasidagi me'yoriy bazasini takominlashtirish, bolalar, yoshlar, nogironlar va aholining kam taminkangan qatlamlari turizmi uchun sharoit yaratish, turistik industriyani rivojlantirish uchun investitsiyalar jalb etish, tadbirkorlik faoliyati subyektlari uchun turistik xizmatlar bozorida teng imkoniyatlar yaratish, turistlarning xavfsizligini taminlash, ularning xuquqlari, qonuniy manfaatlari va mol-mulki muxofoza qilinishini taminlash, turizm sohasining ilmiy taminotini tashkil etish va rivojlantirish va ularning malakasini oshirish, chet mamlakatlar va xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikni rivojlantirish kabi masalalar yolg'a qoyiladi.

O'zbekistonda turistik faoliyat bilan shug'ullanish uchun xuquqiy shart-sharoitlar yaratilgan bolsada uning ayrim jihatlarini yanada takominlashtirish va bugungi kun talablaridan kelib chiqqan xolda qayta ko'rib chiqish lozim.

Tog' turizmi turistik qoidalarga asosan qiyinchilik kategoriyalari asosida tashkil qilinadi. O'zbekistonning hamma viloyatlarida ma'lum darajada turistik jihatdan birinchi kategoriya qiyinchiligidagi tog'lar mavjud. Zarafshon, Turkiston tizma

tog'larida, Farg'ona, Toshkent viloyatlari atrofidagi tog'larda turizmning ikkinchi va uchinchi kategoriya qiyinchilikka to'g'ri keladigan tog'lar hamda davonlar bor. Demak, Farg'ona, Zarafshon, Chirchiq vodiysida joylashgan kishilar uchun tog' turizmini keng rivojlantirda bo'ladi. Ularni izchil o'rganmasdan va tajribada sinamasdan turib pohodlarda yangi natijalarga erishish mumkin emas.

Ko'pgina kasb-hunar kolleji va oliy o'quv muassasalarida jamoa bolib sayohat uyushtiradilar. Barcha turizm to'garaklarida sayohatlarga tayyorlanish arafasida kerakli turistik jihozlar, oziq-ovqat va boshqa yuklarni har bir qatnashchiga, ularning jismoniy tayyorgarligiga, jinsiga qarab teng ravishda taqsimlash odat tusiga kirib qolgan. Uyushtiriladigan bir kunlik satohatida aytarli ortiqcha yuk bolmaydi. Faqat oziq-ovqat, to'p, badminton, fotoapparat, musiqa asbobi, shuningdek agar palatka o'rnatish, gulhan yoqish moljallangan bo'lsa, kerakli jihoz va asboblarni bir nechta faol o'quvchilarga topshirish rejalashtiriladi.

Birinchi va ikkinchi bosqich sayohatlariga tayyorlanish tartibi bir-biridan unchalik farq qilmaydi. Birinchi bosqichda o'quv muassasasi ma'muriyatining ruxsatini olish va ikki-uch kun avval poxod rejasini tayyorlash kifoya. Poxod marshruti va rejasidagi talablar 6-8 km masofani piyoda o'tish, yo'lda kolleksiya va gerbariyalar to'plash, sayr qilish, joylarning qisqa tarixi bilan tanishish, poxodda yurish tartibiga rioya qilishdan iboratdir.

Sayohatlarni tashkil qilishning turli shakl va metodlari mavjud. Kollej yoki oliy o'quv muassasalari talaba-yoshlarning ko'p-kunlik sayohatlarini tashkil qilish tartibi quyidagicha:

- O'quv yili boshida marshrutni aniqlash va umumiy yig'ilishda tasdiqlash.
- Marshrut tuzishda tarix, geografiya o'qituvchilari maslaxatlariga amal qilish.
- Sayohatga to'garakning faol talaba-yoshlarini jalb qilish.
- Yil davomida ko'p kunlik sayohat uchun kerakli turistik jihozlarni tayyorlash.
- Talaba-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini yil davomida nazorat qilib borish.
- Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, o'tish xavfli bo'lgan joylarda o'zaro yordam shartlari, qoidalarini o'rganib boorish.

Albatta yo'lda yurish qoidalariga amal qilish lozim bo'ladi. Yurish o'rtacha tezlikda, yani soatiga 4-5 km.ni tashkil qiladi. Yo'l unchalik qiyin bo'lmaganda har 20-25 daqiqadan keyin 5-10 daqiqa dam olinadi. Yo'l sharoiti og'irlashganda, ortiqcha toliqish sezilsa, har 10=15 daqiqada dam olishni tashkil qilish lozim.

Agar yo'nalish qiyin bo'lsa, chap(o'ng) oyoq tomonga gavdani ozroq egibroq, tayoq bo'lganda unga tayangan holda yurish lozim.

Yo'lda vaqtincha to'xtalish, salqin paytlarda birdaniga o'tirib olish, ustki kiyimni echish, suv ichish mumkin emas. Bir o'z yurib, xarakatlar qilib, keyin o'tirish, dam olish kerak. Yurak va o'pkaning me'yorlashuvini ta'minlash zarur. Juda charchaganda oyoqlarni balandroq ko'tarib yotish yoki o'tirish qon aylanish tizimini yaxshilaydi.

Sayohatlar jarayonida jarohatlanish yoki boshqa tasodiflar bo'lmisligiga xech kim kafolat beraolmaydi. Qatnashchilarni tartib-qoidalar bilan kurollantirish, ularni doimiy ravishda nazorat qilib, kuzatib boorish natijasida ko'ngilsiz xodisalarning kamroq bo'lishiga erishish mumkin. U yoki bu sabablar oqibatida quyidagi xodisalar bo'lishi mumkin, yani:

-Yiqilish, surinish, dumalab ketish sababi bilan etlarni shilinishi, bo'g'inlarning cho'zilishi yoki ko'zg'alishi, suyaklarning chatnashi (yorilishi) yoki sinishi mumkin.

-Tosh, shox va boshqa o'tkir uchli narsalarga urilish, yiqilish oqibatida mushaklarning yirtilishi (kesilishi), qon-tomirlarining yorilishi (uzilishi) natijasida qonlar otilib chiqishi mumkin.

-Ehtiyotsizlik sababli ovqat pishirish, choy qaynatish, gulxan yoqish yoki atroflarda olov yonishi (pojar) tufayli badan a'zolari kuyishi sodir bo'ladi.

-Kuyoshda yalong'och bo'lib ko'p yurish, yotish oqibatida nurlanish (quyosh urishi) vujudga keladi.

-Daryo, katta ariq, kanal, ko'l, ko'lmaklarda cho'milib cho'kib yoki oqib ketish natijasida ko'p suv yutib xushdan ketish mumkin.

-Yoqimsiz, eski (achigan) ovqatlar, zamburuk, qo'ziqorin va yovvoyi mevalarni (olcha, jiyda, do'lana, olxo'ri, yong'oq va x.k) iste'mol qilish natijasida ko'ngil aynishi, qusish, qorin og'rig'i va h.k. bo'ladi.

Shu sababdan bir kunlik yoki tunab kelish, ayniqsa ko'p kunlik sayoxatlarda tibbiy xodimning (shifokor yoki feldsher, xamshira) bo'lishi shart. Ularga ma'lum darajada tibbiy malakaga ega bo'lgan tibbiy xodim bevosita yordam berishlari lozim bo'ladi. Tibbiy xodimlarni sayoxat sharoitlarida zarur bo'lgan dori-darmonlar, texnik vositalar, moslamalarni olib yurishlari shartdir. Shunday bo'lsada sayoxat qatnashchilarining deyarlik barchasi birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullarini sayoxaylar davomida (musobaqa-slyot) amalda yana sinab ko'rishlari lozim. Zaruriyat bo'lganda esa amaliy yordam ko'rsatish kerak bo'ladi.

Ularni quyidagi usullar bilan amalga oshirishga tug'ri keladi:

-yendil yaralarni artib-tozalab (spirt yoki adekalon) bog'lash.

-qon tomirlaridan otilib yoki to'xtovsiz oqib turgan joyning yuqori qismini qisib (jugut yoki ro'mol bilan) bog'lash.

-ko'l yoki oyoqlarning bo'g'ini chiqsa yoki suyaklar sinsa yog'ochlardan moslama (shina) yasab uni ko'shib bog'lash.

-yurish xoliga ega bo'lmaganlarni 2-3 kishi bo'lib qo'lda yoki tayoqlardan yasalgan zambillarda ko'tarib tegishli joyga o'lib borish.

-kuyishning darajalariga qarab yog' (vazelin) surtish va bog'lash.

-suvda cho'kib yoki yiqilib xushsiz bo'lganlarga sun'iy nafas oldirish, og'ziga puflash. Ichidan suvni chiqarish uchun uning qorni bilan tizzaga yotqizib, belidan (orqasidan) bosish, og'zini ochib ro'molni (qo'shiq yoki b.q. buyum) tishlatish.

Og'ir axvoldagi bemor yoki jaroxatlanganlarni yaqin atrofdagi shifoxonaga (tibpunkt) yetkazish yoki u yerga borib telefon orqali tibbiy xodimlarni yordamga chaqirish kerak bo'ladi.

Mazkur birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bo'lajak kasb-xunar egalariga puxta egallashlari maqsadga muvofiqdir. Chunki bunday xolatlar mexnat jarayonida yoki ko'cha-kuyda sodir bo'lishi mumkin. Ularni ko'rganda insoniy fazilat sifatida tezda ko'maklashish xar bir kishining vijdonan burchi bo'lmog'I kerak.

Talaba-yoshlar jismoniy mashqlar (sport, o'yinlari va x.k) bilan birgalikda turizm shakllaridan muntazam foydalanib o'zlarining barkamolligini oshirishda ommaviy piyoda yurish sayoxatlarini tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

O'zbekistonning mustaqilligi tufayli o'quvchi-yo'shlarni kasb hunar egallashga, mutaxassislikni olishga safarbar etish, o'quv jarayonlarida jismoniy madaniyat va turizm orqali ularning jismoniy barkamolligini tarbiyalashga aloxida e'tibor kuchaytirilmoqda.

Ijtimoiy-madaniy turmushning tobora yaxshilanayotganligi, sog'lom turmush, tarsi mazmunida jismoniy madaniyat, sport va turizm chuqur o'rin egallamoqda.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlaridagi sayr-sayoxat (turizm) talablarini bajarish, o'quv muassasalarining "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta'lim yo'lanishlari o'quv dasturidagi turizm mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish davr talabi xisoblanadi. Bu yo'l-da maxsus kadrlar tayorlash, kasb-xunar egalarining turizm soxasidagi bilim va malakalarini chuqurlashtirish, sixat-salomatlikni ta'minlashda, yani sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash asosiy vazifa xisoblanadi.

### **Asosiy adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Turizm to'g'risida"gi Qonuni. T., 2019.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Turizm tarmog'ini jadal rivojlantirishga oid chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori. T., 2019.
3. P.Абдумаликов Т.Холдоров. Туризм укув кулланма Тошкент Укитувчи. 1988.
4. Qosimova R.A. Turizm va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T., "Aloqachi" nashriyoti. 2008..
5. Журнал.Теория и практика физической культуры и спорта'. (Россия). №11. 1999.
6. Ye.Yu. Daurenov, M.I. Idrisov, A.K.Masharipov "Sport sog'lomlashtirish turizmi" nomli o'quv qo'llanma Chirchiq-2023 yil.