

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



“TASDIQLAYMAN”

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor

fm.f.n. I.Q.Xaydarov

2019 yil

“ “ “ ”



TVCHDPI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**Turizm fanidan
5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi**

(2-kurs)

O‘QUV - USLUBIY MAJMUA

CHIRCHIQ-2019

“Turizm” fanidan
O`QUV-USLUBIY MAJMUA

Ushbu o`quv-uslubiy majmua **“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” (jismoniy madaniyat tarixi)** fani bo`yicha yaratilgan bo`lib, unda mazkur fanning o`quv dasturi, ishchi dasturi, ma`ruza darslari, seminar va amaliy mashg`ulotlarining ta`lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o`quv-uslubiy majmua oliy o`quv yurtlarining bakalavr ta`lim yo`nalishi talabalari uchunm o`ljallangan.

Tuzuvchilar:

Umaraliyeva D.U.- Toshkent viloyati ChDPI Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrasida o`qituvchisi

Taqrizchilar:

Radjapov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida mudiri dotsent

Achilov T.S. - ToshkentviloyatiChichiq davlat pedagogika instituti “Sport va chaqiriqqacha harbiy ta`lim” fakultetidekani, dotsent.

O`quv-uslubiy majmua Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashida ko`rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2019-yil“ _____ ” _____dagi _____sonli majlis bayonnomasi

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VAO'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKNT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT VA CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM
FAKULTETI**

Turizm

2-kurs talabalari uchun

O'QUV USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

2019-yil “ _____ ” _____

**TURIZM FANINING
ISHCHI O‘QUV DASTURI
2-kurs uchun**

Bilim sohasi: 100000 – gumanitar
Ta`lim sohasi: 110000 – pedagogika
Ta`lim yo‘nalishi: 5112000 – jismoniy madaniyat

№	Mashg‘ulot turi	Jami	Semestrlarga ajratilgan soat
			4-semestr
1	Nazariy (ma`ruza)	4	4
2	Seminar	4	4
3	Amaliy	30	30
4	Mustaqil ta`lim	40	40
5	Kurs ishi (loyihasi)	-	-
Jami auditoriya soatlari		38	38
Umumiy o‘quv soati		78	78

Chirchiq – 2019 y

Fanning ishchi o‘quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Kengashi 20____-yil “_____” _____dagi _____-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Turizm” fani dasturi asosida tayyorlangan.

Tuzuvchilar:

Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrasini mudiri, dotsent.

Taqrizchilar:

Sotvoldiyev A.Yu. - Nizomiy nomidagi TDPU “Harbiy ta’lim” fakulteti
dotsenti.

Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti
“Jismoniy madaniyat” kafedrasini mudiri, dotsent.

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
“Pedagogika” fakulteti dekani: _____ Sh.Q.Mardonov
(imzo)

2019 yil “ _____ ” _____

Toshkent viloyati Chirchiq DPI
“Jismoniy madaniyat” kafedrasini mudiri: _____ T.S.Achilov
(imzo)

2019 yil “ _____ ” _____

Fanning ishchi o‘quv dasturi Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti Kengashining 2019 yil “ _____ ” _____dagi “ _____ ” -sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

1. O‘quv fani o‘qitilishi bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalar

Ushbu ishchi dastur bakalavriat yo‘nalishi 5112000-jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabalariga mo‘ljallangan bo‘lib, dastur jismoniy tarbiya darslarida ularni

o'qitishda turizm fanining maxsus bilimlari, asosiy mazmunini tushuntirish, turizmning shakl, metodlari va boshqa tadbirlarini o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi. Talabalarda turizm fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga turizm mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- turizm haqida umumiy tushunchalar;
- turizmning paydo bo'lishi;
- jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'rni;
- turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi;
- turizmda texnika va taktika;
- O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalar **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak;**

- talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tadbirlarni tashkil qilish usullari, turistik sayohatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jihozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar hamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak;**

- talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muhofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayohatni tashkil qilish va o'tkazish, unda ko'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashg'ulotlar o'tkazish, marshrut chizmalarini ishlash loyihalash **malakalariga ega bo'lishi kerak.**

2. Ma`ruza mashg'ulotlari

1-jadval

№	Ma`ruza mashg'ulotlari mavzulari	Dars soatlari hajmi
3-semestr		
1	Tog` turizmini va sayohatlarni tashkil etishga qo'yiladigan talablar hamda ularning ahamiyati.	2
2	Turizm texnika-taktikasi tasnifi va turizm elementlari bo'yicha musobaqalar	2
3-semestr bo'yicha jami		4

Ma`ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o`quv auditoriyalarida o`tkaziladi. Ma`ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg`or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

3. Amaliy mashg'ulotlar

2-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
3-semestr		
1	Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar va musobaqalar	8
2	Piyoda yurish sayohatini tashkil qilish va o'tkazish, yo'lda yurish qoidalari	8
3	Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish tadbirlari	8
4	Meteorologik kuzatishlar: havo yaxshi bo'lishning belgilari, ob-havo tuzilishining belgilari	6
3-semestr bo'yicha jami		30

Izoh: Amaliy mashg'ulotlar Nizomiy nomidagi TDPUning Xumson dam olish oromgohida yoki Bo'stonliq tumanidagi Xo'jakent tog'li hududida bir yoki ko'p kunlik turizm shaklida tashkil qilinadi va olib boriladi. Shuningdek amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yor qabul qilinadi (turnikda tortilish, 100 va 1000 metrga yugurish)

4. Seminar mashg'ulotlari

3-jadval

№	Seminar mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
3-semestr		
1	Tog` turizmini va sayohatlarni tashkil etishga qo'yiladigan talablar hamda ularning ahamiyati.	2
2	Turizm texnika-taktikasi tasnifi va turizm elementlari bo'yicha musobaqalar	2
3-semestr bo'yicha jami		4

Seminar mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Seminar mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

5. Mustaqil ta'lim

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
4-semestr		
1	Turizmda texnika va taktika	4

2	Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar va musobaqalar	4
3	Piyoda yurish sayoxatini tashkil qilish va o'tkazish, yo'lda yurish qoidalari	4
4	Sayrlarda har xil tadbirlarni o'tkazish	4
5	Turistik sayrlarda ovqatlanish	4
6	Tibbiy ko'rik va shifokor nazorati	4
7	Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordamni kursatish tadbirlari	4
8	Meteorologik kuzatishlar: havo yaxshi bo'lishning belgilari, ob-havo tuzilishining belgilari	4
9	Topografik kuzatishlar	2
10	Botanik va zoologik kuzatishlar, tabiatni muhofaza qilish	2
11	Turli musobaqalar o'tkazish. (Balandlikka chiqish, tushish, chodirlarni tez o'rnatish ryukzakka buyum va jihozlarni joylash, ovqat pishirish kabilar)	4
	3-semestr bo'yicha jami	40

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy (seminar yoki loybaratoriya) mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim talabalarning nazariy bilimlarini mustahkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan bajaradilar (referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish).

Fan bo'yicha kurs ishi. O'quv rejada mazkur fandan kurs ishi yozish rejalashtirilmagan.

**MA'RUZA
MASHG'ULOTI**

1-MAVZU:Tog' turizmini va sayohatlarni tashkil etishga qo'yiladigan talablar hamda ularning ahamiyati.

Reja

- 1.Jismoniy tarbiya tizmida O'zbekistn Respublikasi axolisining jismoniy tayyorgarligi, salomatlik darajasini aniqlashda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testalari me'yoriy dasturini ahamiyati.
- 2.Turizm bo'yicha razryadlar va toifa (kategoriya) qiyinchiligi. Sayoxatlar soni va mazmuni. Sayoxatlarning qiyinchilik toifalarini (kategoriyalarini) aniqlash belgilari.
3. Piyoda yurish turizm. Tog' turizmi (masofalar haqida tushuncha).
4. Kasb-xunar kollej, akademik litsey, umumta'lim maktablarda turizmning ahamiyati

Respublika Prezidenta I .A, Karimov va Respublika xukumatining g`amxurligi tufayli barcha xududlarda sport inshootlari zamon talablari asosida yangidan kengaytirilmokda. Yirik shaxarlarda tennis, boks, kurash turlari bo'yicha xalkaro turnirlar o`tkazish an'anaga aylanib bormokda.«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari majmuining yurtimizda joriy etilishi muxim vokeyliklardan biridir.

Uzbekistan sportchilarining Markaziy Osiyo, Osiyo va Jaxon sport musobakalaridagi ishtiroki xamda erishayotgan ulkan galabalari yurtimizning shon-shuxratini butun olamga yoymokda.

SHu tufayli axolining barcha katlamlarida, ya'ni barcha jamoalarda va axoli turar joylarida maxsus testlar sinovlarga tayyorgarlik xamda uning barcha talablarini t\$sha bajarishga kizitsish kun sayin ortib bormokda. Bunda sport tashkilotlari, turli vazirliklar va jamoat tashkilotlari, jamgarma uyushmalarining xissalari goyat kattadir.

E'tirof etish kerakki, maxsus testlarning ijtimoiy-tarbiyaviy moxiyatlari xakida utkazilayotgan ilmiy-nazariy xamda amaliy Maxsus testlarning mexnat kobiliyatini oshirish, mudofaa ishlariga doimo tayyor bulib turishga undovchi talablari xozirgi kunda ijtimoiy-tarbiyaviy jixatdan muxim axamiyatga ega ekanligi yakkol sezilmokda. Bu boradi ya kin chegaralarimizda xizmat kilayotgan yosh as karl ar, zobitlar, ayniksa, kuprok sezishmokda va barcha ukuvchi yoshlarga jismoniy jixatdan chinikish, Vatan mudofasiga tayyor bulysh, xar kandy kiyikchiliklarga bardosh berish yftlarini kunt bilan egallashlarini da'vat etmokdalar. Buning boisi shundaki, Afgoniston va undagi urushlar, mojarolar atrofida sodir bulayotgan noxush vokealar. taxdidlar tinch-oeoyishta yashayotgan xalkimiz kalbini larzaga solishi mumkinligidan xabardor etishdir.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi Nizomida kayd etilishicha (II bulim) testlar soglom turmush tarzini targib kilish, axolining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maxsus mashgulotlarga bulgan extiyojlari, e'tikodlarini kuchaytirish xamda mashgulotlarga ularni yakindan jalb etish, o'z soglikdarini mustaxkamlashdagi tushunchalarini chukurlashtirish xamda extiyojlarni kondirish, xayotning turli boskichlarida jismoniy . tayyorgarligini uzviy ravishda oshirib borish vositasi, deb sanalishini maksad kilib belgilangan.

Testlar tizimida (III bo'lim) «Alpomish» testlari 6 yoshdan 60 yoshgacha bulgan erkaklar, «Barchinoy» testlari esa 6 yoshdan 55 yoshgacha bulgan xotin-kizlar uchun mo'ljallanib 3 boskichdan iboratdir. .

1. boskich - 6 yoshdan 15 yoshgacha bulgan ugil va kizlar (1-9 sinflar), kollej va litsey ukuvchilari.

2. boskich - 17 yoshdan 34 yoshgacha bulgan erkaklar va 17 yoshdan 30 yoshgacha bulgan • xotin-kizlarni . (talabalar, xizmatchilar, mexnatkashlar va xokazolar)

3. boskich - 35 yoshdan 60 yoshgacha bulgan erkaklar va 30 yoshdan 55 yoshgacha bulgan xotin-kieyaarga (xalk xUjaligida mexnat kiluvchilar, nafakaxurlar va xokazolar) mo'ljallangan.

2.Sport klassifikatsiyasida turizm mustakil sport turi hisoblanadi va boshqa sport turlaridagi razryadlar bunda ham mavjud. Bular qiyyadgilardan iborat:

Razryad nomlarini kayta bajarish muddati ikki yilga belgilanadi va bunda bir kategoriya yuqori normativni bajarish talab etiladi. Turistik sayohatlar va ekskursiyalarni tashkil qilish qoidalaridagi talablarni bajargan turistlarga razryad beriladi. Sayohatlar marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangan holda uyushtirilgan va belgilangan talablar to'la bajarilgandagina xakikiy hisoblanadi Buning uchun: (1,2,3,8,10.)

- 1 kategoriya kiyinchilikdagi sayohatlar hakida yozma hisobot;
- 2 va 3 kategoriya kiyinchiliklardagi sayohatlar hakida yozma hisobot;
- 4 va 5 kategoriya kiyinchilikdagi poxod uchun rahbar to'la yozma hisobot topshiriladi.

Tegishli marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tomonidan tasdiqlangach, yuqori organlarga tavsiya etiladi hamda turizm va ekuskursiyalar Markaziy jamoa tomonidan tasdiqlanadi.

4 - 5 kategoriyali poxodlarning bir yilda ikki marta o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Turizm bo'yicha sport ustasi va sport ustasiga nomzod unvonini olish uchun instruktorlik normasini ham bajarish lozim. SHuni aytish kerakki 1 va 2 darajali qiyinchilikdagi turistik poxodlardan yuqorisi quyi jamoalar uchun bir muncha qiyinchiliklar tug'dirishi muqarrar. CHunki maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik, tegishli jihozlar bilan ta'minlash har bir jamoaga ham to'g'ri kelavermaydi. YUqori darajali qiyinchilikdagi poxodlarni tashkil qilish va o'tkazishda asosan respublika miqyosidagi terma komandalari, markaziy sektsiya a'zolarigina katnashishi imkonini beradi. SHu sababdan biz o'quv muassasalari, mexnat jamoalarida ommaviy turizm ishlarini uyushtirishga doir bo'lgan soatlargagina to'xtalamiz.

Jamoalarda turistik sayohatlarni mazmunli va ko'ngildagidek o'tkazish uchun quyidagilarga amal qilish lozim; (1,2,3,8,10.)

1. Turizm bo'yicha sektsiya tuzish va mashg'ulotlarni reja asosida tashkil qilish.
2. Topografik elementlarni to'la o'rganish: kundalik rejim qoidalarini turistlarga singdirish.
3. Turistik jihozlar bilan mashq qilish va jismonan chiniqish.
4. Marshrutni aniq belgilash va uni chuqur o'rganish, yo'l rejasini tuzish, bu ishga ma'suldor kishilarning vazifalarini aniqlash
5. Tegishli yo'l harajatlari, turistik jihozlarni avvaldan tayyorlash.
6. Poxod va ekuskursiyalar davomidagi asosiy talablar bilan turistlarni to'la tanishtirish va unga qat'iy amal qilishni o'rgatish
7. O'zaro xurmat, maxaliy kishilar mexnatini ulug'lash, etika talablariga to'la amal qilish.
8. Belgilangan joylarda mexnat qilish, tarixiy voqealar yoki dalillarni (faqat) aniqlashda shoshma-shasharlikka yo'l qo'ymaslik.
9. Sayohat davomida barcha qatnashchilar ruxini ko'tarish, faollik ko'rsatganlarini o'z vaqtida rag'batlantirish, hisobotlarni poxod va ekuskursiya jarayonlarida tuzish, barcha ishlarni qayd etib borish
10. Sayohat uchun zarur bo'lgan vositalarni doimo birga olib yurish, ularni extiyot qilish.
11. Sayohat davomida muzika asboblari, radio, magniotofon, fotoapparat, durbin, to'p va boshqa narsalarning bo'lishiga erishishi zarur. (1,2,3,8,10.)

Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi

Unvonlar va razryadlar	Jinsi	Savohatlarning qiyinchilik kategoriyalari					
		I	II	III	IV	V	

		Qatnashch	Rahbarlik	Qatnashch	Rahbarlik	Qatnashch	Rahbarlik	Qatnashch	Rahbarlik	Qatnashch	Rahbarlik	Barcha sayohlar uchun
Sport ustasi	Erlar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	11
	Ayol-lar	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	10
Sport ustaiigiga nomzod	Erlar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9
	Ayol-lar	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
I	Erlar va ayol-lar	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	7
II		1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	5
III		1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
I yoshlar		1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
II yoshiar		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
III yoshlar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Ko`rsatkichlar	Qiyinchiik kategoriyalari				
	I	II	III	IV	V
Sayohatlarning muddati (kun hisobida shundan kam bo`lmasiigi lozim)	6 kun	8 kun	10 kun	13 kun	13 kun
Sayohat masofasining oralig`i, km:					
Piyoda	150	180	210	230	250
Chang`i	150	180	210	260	310
Tog`	130	130	150	180	180
Suv (sol va eshkak eshib)	150	200	250	275	300

Velosiped	250	350	450	750	1100
Avtomobil	1500	3000	4000	5000	6500
Mototsikl	1000	2000	2500	3200	4000
Moped	500	1000	1500		

Eslatma: agar sayohatlar aralash bo`lganda masofa va qiyinchilik kategoriyalari turizm va ekskursiyalar markaziy sovetining tasdiqlagan ko`rsatmasi asosida alohida hisoblanadi va qiyinchilik kategoriyalariga qarab past yoki baland bitta norma qo`yiladi.

Instruktorlar seksiya ishlariga rahbarlik qilish, turistik poxodlarni uyushtirish, poxodlarning mazmunli o`tishini ta'minlash, musobaqa va slyotlarni tashkil qilish uchun universal bilim va tashkilotchilik mahoratiga ega bo`lmoqlari kerak.

Keyingi yillarda turistik ishlarni tashkil qilishda turli ixtisoslar paydo bo`lmoqda: turistik ishlar tashkilotchisi, turistik jamoa rahbari (seksiya, sayohat, dam olish kunidagi poxodlar), konsultantlar (marshrut kvalifikatsiya komissiyasi), turistik musobaqa hakamlari.

Turistik tashkilotchilar jismoniy madaniyat jamoalarida turizm bo`yicha seksiyalar tashkil etish, ularga rahbarlik qilish (komissiya, gruppalar), dam olish kunlari poxodlarini boshqarish va turizmni targ`ib qilishda faol ishtirok etadilar.

Jamoatchi konsultantlar turistlar, faollarga maslahatlar beradilar, sayohat joylarini tanlash marsbruttarni belgilashda ularga yordamlashadilar, xilma-xil ko`rsatmalar beradilar. Ular marshrut kvalifikatsiya komissiyasi tarkibida bo`ladilar.

3. Piyoda yurish turizmi

Piyoda yurish turizmi deganda sayohatchilarning belgilangan niarshrut bo`yicha (bir kunlik yoki ko`p kunlik) bevosita piyoda yurishi tushuniladi. Bunday paytlarda turistik qoida va shartlar asosida keraklik jihozlar, oziq-ovqatlarni sayohatchilar o`zlari bilin birga olib yurishadi.

Piyoda yurish turizmini uyushtirganda yirik sanoat va madaniyat o`choqlari: Samarqand, Buxoro, Xiva, Toshkent, Farg`ona, Navoiy, Qarshi, Chirchiq, Guliston, Yangiyer, Ohangaron, Jizzax kabi shaharlarning tarixi bilan tanishishni albatta rejalashtirish kerak bo`ladi. Respublika sharoitida piyoda yurish turizmini uyushtirish qoidalari va ularning normalari to`g`risida keyingi bo`limlarda gapiramiz.

Tog` turizmi. Turizmning bu turi turistik qoidalariga asosan qiyinchilik kategoriyaiari asosida tashkil qilinadi. o`zbekistonning hamma viloyatlarida ma'lum darajada turistik birinchi kategoriyali qiyinchilikdagi tog`lar mavjud. Zarafshon, turkiston tizma tog`larida, Farg`ana, Toshkent viloyatlari atroflaridagi tog`larda turizmning ikkinchi va uchinchi kategoriyali qiyinchilikka to`g`ri keladigan tog`lar hamda dovonlar bor. Demak, Farg`ona, Zarafshon, Chirchiq vodiysida joylashgan kishilar uchun tog` turizmini keng rivojlantirsa bo`ladi.

Tog` turizmi bo`yicha seksiyalar tashkil qilish, turli poxodlar uyushtirish uchun "instruktorlar, rahbar kadrtar va havaskor turistlar avvalo, tog` turizmining qoidalarini batafsif o`rganishlari, mutaxassislardan tegishli maslahatlar olishlari shart. Tog` turizmida ishtirok etmagan rahbarlar yoki instruktorlarga jamoani birdaniga baland tog`larga olib chiqish man etiladi. Chunki tog`larda yurishning o`ziga yarasha qonun

va qoidalari bor. Ularni izchil o`rgamnasdan va tajribada sinamasdan turib poxodlarda yaxshi natijalarga erishish ni mumkin emas.

Piyoda va tog` turizmini aralash uyushtirishning o`ziga xos xususiyati shundaki, turistik tog` zonalarida yurish, tartibini to`la bilishlari, kerakli jihozlarni jamg`arishlari lozim. Tezoqar daryo va ko`llar atrofida tunash, yurish, yashash qoidalarni yaxshi o`zlashtirgan bo`lishlari kerak.

Respublika sharoitida turizmning velosiped, avtomobil, mototsikl, qayiqda sayohat qilish turlari ham mavjud.

4. Ta`lim-tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo`lgan turizmni yanada rivojlantirish masalalari kundan-kunga katta ahamiyat kasb etmoqda. O`quv muassasalaridagi yosh o`quvchilarining jismoniy va nazariy tayyorgarligi, turistik sayohat formasi va mazmuni katta kishilar turizmidan tubdan farq qiladi. SHu sababdan ham maktab o`quvchilarning turizmini professional pedagogik turizm deb ayta olamiz. O`zbekiston Maorif vazirliklari ayniqsa yosh va o`smir o`quvchilarining turizm va ekskursiyalariga alohida e`tibor berib kelmoqda. Gumanitar va tabiatshunoslik turkumidagi fanlar bo`yicha yangi o`quv rejalari va dasturlariga o`tishning tugallanishi munosabati bilan o`qitishda o`lkashunoslik ishlarining ahamiyati tobora ortmoqda. O`qituvchilar poxod va ekskursiyalarda jonajon o`lka tabiati bilangina emas, balki uning tarixi bilan ham tanishmoqdalar. Sayohatlarda to`plangan materiallar maktab muzeylari, fan kabinetlarining mulki bo`lib qolmoqda. O`qituvchilar tarix, geografiya, biologiya, adabiyot, fizika va boshqa darslarda o`lkashunoslik materiallaridan foydalanib, o`quv materiallarining puxta o`zlashtirilishiga erishayotirlar.

Bu jarayonlar O`zbekistondagi ko`pgina umumta`lim maktablari, akademik litsey, kollejlari va oliy o`quv yurtlarida ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Turistik bazalar soni ham ancha ortdi.

Tayanch so`zlar: turistik seksiyalar, Turizm ishlarining dastur va rejalari. poxodlar, jixozlar.

Takrorlash uchun savollar:

1. Maktab bosqichlarida turistik ishlar.
2. O`quvchi - yoshlar jamoalarida turizmni tashkil qilish,
3. Yozgi sog`lomlashtirish lagerlari
4. Turizm ishlarining dastur va rejalari.

2 MAVZU: Turizm texnika va taktikasi tasnifi va turizm elementlari bo'yicha musobaqalar.

Reja

1. Texnika tushunchasi: piyoda yurish sayoxatini tashkil qilish va o'tkazish, y o'lda yurish qoidalari.
2. Turistik sayrlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli.
3. Sayrlarda har xil tadbirlarni o'tkazish. Turistik sayrlarda ov qatlanish.
4. Tibbiy k o'rik va shifokor nazaorati.
5. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordamni k o'rsatish tadbirlari bilan tanishtirish.

1. Turizmning texnik tushunchalari deganda poxodlarga tayyorgarlik shartlari, yurish, to'siqlardan o'tish, turistik jihozlardan foydalanish, turistik turmush sharoitlarini bilish, ulardan keng foydalanish va boshqalarga aytiladi. (1,2,3,8,10.)

Turizmning taktika tushunchasi - deganda kompas, karta, sxema va boshqa asboblar hamda tabiiy sharoit vositalari orqali turistik poxod, slyot sayohatlarda quyiladigan maqsad va vazifalarga erishishi, topshiriqlarni ado etish demakdir.

Turistik tayyorgarlik turizmga o'rgatish jarayonida olib boriladi. Bunda dastlabki amaliy ko'nikmalar hosil qilingach.

Turistlarga poxod, slyot, amaliy mashg'ulotlarda yurish qoidalari, turistik jihozlarni to'plash, oziq-ovqatlarni saqlash, karta va sxemalar bilan ishlash, birinchi tibbiy yordamini ko'rsatish va boshqa talablar o'rgatiladi.

Turistik slyot turizmida eng muxim va murakkab jarayon hisoblanadigan musobaqadir. U ko'pchilik jamoat jamoalari (kollektiv komandalari) ishtirokida turistik musobaqa va konkurs formasida o'tkaziladi. Ya'ni komandalar musobaqa nizomiga asosan sportga chamalab topish, to'siqlardan o'tish, «Tez birinchi yordam» ko'rsatish, ovqat pishirish, karta chizish, palatka o'rnatish, estafeta va shunga o'xshash har xil mashqlarni bajaradi. Slyot davomida jamoalar o'z tajribalari bilan o'rtoqlashadilar, erishilgan yutuqlarini namoyish qilinadi. Turistik slyotlar ayniqsa akademik litsey, kasb-hunar kollejlari hamda maktab o'quvchilari bilan tashkil qilinadi.

Sportga chamalab topish turizmning tarkibiy qismi bo'lib, u o'z mazmuni va xarakteriga ko'ra mustaqil sport turi hisoblanadi. Bu sport turida turizmning piyoda yurish, tog' turizm formalari qo'llaniladi. Lekin sport klassifikatsiya normativlariga ko'ra chamalab topish sportida karta, sxema, kompas orqali shartli belgilarni ko'rsatilgan vaqtda topa bilish, topa olish zarur. Bu esa matonat, jasurlik, bilimdonlik, chidamlilik, kollektivizmni rivojlantiradi.

Piyoda yurish turizmi deganda, - sayohatchilarning belgilangan marshrut bo'yicha (bir kunlik yoki ko'p kunlik) bevosita piyoda yurishi tushuniladi. Bunday paytlarda turistik qoida va shartlar asosida kerakli jihozlar, oziq-ovqatlarni sayohatchilar o'zlari bilan birga olib yurishadi. Piyoda yurish turizmini uyushtirganda yirik sanoat va madaniyat o'choqlari: Samarqand, Buxoro, Xiva, Toshkent, Farg'ona, Navoiy, Qarshi, CHirchik, Guliston, YAngier, Ohangaron, Jizzax kabi shaharlarning tarixi bilan tanishishni albatta rejalashtirish kerak bo'ladi. Respublika sharoitida piyoda yurish turizmini uyushtirish qoidalari va ularning me'yorlariga albatta rioya qilish lozim.

Piyoda va tog' turizmini saralash uyushtirishning o'ziga xos xususiyati shundaki, turistlar tog' zonalarida yurish tartibini to'la bilishlari, kerakli jihozlarni jang'arishlari lozim. Tezoqar daryo va ko'llar atrofida tunash, yurish, yashash qoidalarini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishlari kerak. Respublika sharoitida turizmning velosiped, avtomobil', mototsikl, qayiqda sayohat qilish turlari ham mavjud. Hozirgi paytda respublikaning eng chekka va uzoq tumanlarigacha asfal't yo'llar qilinib, ular viloyatlar Respublika markazlarigacha tutashib ketgan. SHuningdek, tog'li zona tumanlarida ham yo'llar mashinalar uchun qulay ravishda moslashtiril-gan. Ana shu sharoitlar velosiped, mototsikl, avtomashinalar bilan sayohat qilish imkonini beradi. Navoiy, Samarqand, Bekobod, Farg'ona, Toshkent va boshqa ko'pgina shaharlardagi veloturistlar ancha tajribaga egadir. Ular veloturist kartalari, marshrutlarni tayyorlaganlar. Bir necha bor Samarqand - Dushanba, Bekobod - O'ratepa- Dushanba, Navoiy - Samarand - Termez kabi marshrutlar bo'yicha sayohatlar o'tkazganlar. Samarqand, Navoiy, Toshkent motopoygachilari ham yuqoridagi marshrutlar bo'yicha ko'pgina turistik sayohatlar uyushtirganlar. Toshkent, YAngier, Farg'ona turistlari yengil avtomashinalarda faqat respublika shahar va tumanlariga emas, balki qardosh Qirg'izston, Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, hatto uzoq yevropa shaharlariga ham turli sayohatlar uyushtirilmoqda.

Yo`lda yurish qoidalari.

Bahorgi yoki yozgi ta'til paytlarida yuqori sinf o'quvchilarining ko'p kunlik turistik sayohatlarida yurish tezligini poxod rahbari belgilaydi uncha baland bo'lmagan tog` yoki adirlarda yurish o'rtacha tezligida, yani soatiga 4-5 km ni tashkil qiladi. Yo'l unchalik qiyin bo'lmaganda har 20-25 minutdan keyin 5-10 minut dam olinadi. Yil sharoiti og'irlashganda, ortiqcha toliqish sezilsa, har 10-15 minut dam olishni tashkii qilish lozim. (1,2,3,8,10.)

Oddiy yolak yoki so'qmoqlardan bir qatorda tizilib yurish, oraliqlar 2-3 metrdan ortiqcha bo'lmazligi shart. Bu yol harakatining me'yorda bolishiga yordam beradi. Chunki yo'llarda tuda butalar, shoxlar, tikanli giyohlar toshlar va hokazolar uchrashi, to'siq bo'lishi aniq.

Turistlar daraxr shoxlarini sindirmaslik, foydali ekinzor va o'tloqlarni payxon qilmasliklari, shuningdek, ko'chma toshlarga beparvo bo'lmazliklari lozim. Aks holda bu ko'ngilsiz hodisalarga olib kelishi mumkin

Balandliklarga ko'arilish, qiyaliklarda yurish, pastlikiarga tushishda ayrim texnik qoidalarsiz yaxshi natijalarga erishish qiyin.

Balandlikiarga, jumladan. uncha katta bo'lmagan tepa, qir, togliklarga chiqishda oyoqlarni ozroq yon tomonlarga yozish, gavgani oldinga engashtirish, qo'llarni erkin holda saqlash, shuningdek, nafas olishni normallashtirish kerak. Balandlikka tik, to'g'ri chiqish og'ir shu sababdan ilon izi qilib yurish foydalidir.

Agar yo'nalish qiya bolsa, chap (o'ng) oyoq tomonga gavgani ozroq. egibroq, tayoq bo'lganda unga tayangan holda yurish lozim.

Balandlikdan tushishda ko'p hollarda yoshlar yon tomonlab, ya'ni qo'sh oyoqlab sakrab-sakrab tushishadi. Lekin bu hol 300-500 m balandlikdagi joylarda bajarilishi mumkin. Agar masofa 500 m va undan ortiq bo'lgan hollarda esa qo'sh oyoqlab sakrab tushishdan ko'ra ilon izi shaklida, oddiy tushish o'ng'aydir. Maysa va o'tlar ko'p bo'lgan taqdirda to'g'ri yurish sakrash qiyinroq bo'ladi. Oyoq toyishi natijasida yiqilib tushish mumkin. Yo'llar qumloq yoki quruq yer bo'lganda yurish sharoiti qiya joylarda birmuncha murakkablashadi. Bu hollarda yo'nalish sharoitiga qarab sekin yurish, qo'ldagi tayoqlardan yaxshi foydalanish, daraxt ildizlari, shoxlaridan, toshlardan ushlab zarur.

Dovonlar oshish, undan tushish, qisqa va qiyin to'siqlardan o'tishda tabiiy sharoitlar (ildiz, daraxt, tosh va h.q) bo'lmaganda arqonlarni ishlatish zarur. Buning uchun arqonning uchi qator boshida va oxiri qator oxiridagilarda bo'lib, hamma arqonni ushlab olishi shart. Jarlik, botqoqlikdan kechib o'tishda arqon katta rol o'ynaydi.

Yo'illarda kichik va katta dam olishlar, qisqa to'xtalishlar tashkil etiladi. Kichik dam olishlarda ryukzaklarni yechmaslik ham mumkin. o'tirish oldidan nafasni rostlab olish, yuklarni ixchamlashtirish mumkin. Dam olishni tashkil qilish va kichik to'xtalishlar sayohat rahbarining ruxsati bilan tashkil qilinadi. Poxod paytida rahbar qator oxirida bo'lsa, to'xtash yoki yurish haqidagi buyruq har bir turist orqali oldingilarga yetkaziladi. Yo'lda vaqtincha to'xtalish paytlarida birdaniga o'tirib olish, salqin paytlarda ustki kiyimni yechish, suv ichish mumkin emas. Biroz yurib, harakatlar qilib, keyin o'tirish, dam olish keraq yurak va o'pkaning normallashtirishini

ta'minlash zarur. Juda charchaganda oyoqlarni balandroq ko'tarib yotish yoki o'tirish qon aylanish sistemasini yaxshilaydi.

Tushki ovqatlanish uchun doimo tekis, salqin, suvlik joylar tanlanadi. Turistlar o'z vazifalariga ko'ra tezlikda ovqat pishirishadi. Choy, kisel, kompot, kofe tayyorlashadi, ovqat uchun o'tin terishadi. Umuman, vazifasiz kishi bo'lmaydi. Navbatchilar idish-kosalarni yuvadilar, gulxan o'chiriladi. Jo'nash oldidan qog'oz, konserva qutilari va boshqa keraksiz narsalarni to'plab, chekkaroq joyga ko'miladi. Dam olish joyini to'la tozalab, keyin yo'lga chiqiladi. Bunday dam olishlar 1-2 soat, agar havo issiq bo'lsa, quyosh issig'i pasayguncha (manzilga borish sharti hisobga olingan holda) dam olinadi va keyin yana yo'lda davom etiladi.

2. Turistik sayrlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'kituvchining roli. (1,2,3,8,10.)

Maktablarda, akademik litsey, kasb-xunar kollejlarda institut, universitetlarda turistik harakatlarni yaxshi yo'lga qo'yish, uni rivojlantirishda pedagogik jamoaning roli benixoya kattadir. O'quvchilar bilan bilim berish faoliyatidan tashqari, hozirgi kunda mashg'ulotdan taqshari faoliyati, kasb tanlash, sport va sayohatlar bilan shug'ullanishiga yaqindan yordam berishadi. O'kuvchilarni turizm va o'lkashunoslik tugaraklariga jalb qilish, sayohatlar uyushtirish va uni o'tkazishda geografiya, botanika, tarix hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari birinchi navbatda katta faollik ko'rsatadilar.

Sayohatlar davomida o'qituvchining ham o'kuvchilarning ham kayfiyati doimo yaxshi bulavermaydi. Ba'zan turli baxslar tortishuvlar, ranjishlar, hatto arazlashlar yuzaga keladi. Bu holatning oldini olish uchun sayohat rahbari aybdorlarni topadi, ularni koyiydi, ko'pchilik oldida tanbex boradi. Natijada umum maqsad yo'lida turistlar jamoasi o'z axilligini to'la tiklaydi. Sayohat ko'ngilli o'tadi.

Sayohatda rahbarlik kilishda quyidagicha talab va vazifalar quyiladi hamda xukuklar beriladi:

1. Guruhni tashkil qilish va uning to'la javobgarligini olish.

2. Tog' turizmi sayohatiga rahbarlik qilish uchun (yuqori kategoriyali III - IV) sayohatlarda ishtirok etgan yoki rahbarlik qilgan yuqori malakali kishi bo'lish.

3. Sayohat rahbarlarining xukuklari:

a) sayohat tartibini buzganlarga chora ko'rish, guruhdan chetlatish;

b) zarur bo'lganda marshrut yo'llarini o'zgartirish;

v) sharoit talab qilinganda o'z guruhini tajribaliroq instruktor yoki mutaxassisga topshirish;

Rahbar quyidagilarni bajarishga majburdir:

a) turistlarni munosib darajada sayohatga tayyorlash;

b) sayohat marshrutlari, ijtimoiy - foydali ishlar, qidiruv va o'lkani o'rganish rejalar bilan tanishtirish;

v) karta yoki sxema tuzish, yo'ldagi xavfsizlikni ta'minlash;

g) yo'ldagi tusiqlarni o'rganish, zarur bo'lsa, extiyotdan boshqa yo'llarni tanlash va belgilash;

d) gidrometeriologik o'zgarishlar bilan tanishtirish;

e) tegishli jihozlarni avvaldan tayyorlash, yo'l xarajatlari, oziq-ovqatni hisoblash, yig'ish;

j) marshrut daftarchasini tutish va marshrut kvalifikatsiyasi komissiyaga (MKK) topshirish;

z) yo'lda ob-havo, geologiya, o'rmon ho'jaligi va boshqa idoralardan ruhsatnoma, tegishli maslaxatlar olishi;

i) guruhning tartib va intizomini muntazam nazorat qilib borish;

y) yo'llarda tashkil qilingan xavfsizlikni saqlash va qutqarish nazorati idoralaridan ko'rikdan o'tkazish;

k) marshrut daftarchasini ma'lum joylarda belgilash;

l) sayohat davomida o'tilgan va qutqarish nazorati punktlariga habar berib borish;

m) shikastlanganlarni tezlikda tegishli joylarga yetkazish;n) baxtsiz xodisa yuz borganda tezlik bilan habar berish;

o) xavfga uchragan boshqa guruh yoki maxalliy aholiga yordam ko'rsatish; sayohat tamom bo'lgach, tegishli idora va tashkilotlarga habar berish;

5. MKK ruhsatisiz guruh kishilarini o'zgartirish yoki qo'shish qat'iyman qilinadi.

6. Sayohat rahbari o'tgan marshrut qilingan ishlar yuzasidan yozma hisobot tuzadi.

Ana shunday muxim burchlarni faqat eng tajribali turist va o'qituvchigina bajara oladi. SHuning uchun o'qituvchi sayohatni o'tkazishda asosiy kuch hisoblanadi.

Sayohat rahbari butun poxod uchun yozma hisobot tuzadi. Unda o'tilgan marshrutlar, qilingan asosiy ishlar ko'rsatiladi. Marshrut varaqasi hamda fotosuratlar hisobga ilova yoki devoriy gazeta qilinadi

Sayrlarda har xil tadbirlarni o'tkazish. Turistik sayrlarda ov qatlanish.

Yozgi sog'lomlashtirish lagerlari

YOzgi dam olish va lagerlaridagi mashg'ulotlarni turistik poxod va sayohatlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. YOzgi dam olishning asosini sport mashg'ulotlari, turistik sayohatlar, slyotlar va boshqa tadbirlar tashkil qiladi.

SHu sababli sog'lomlashtirish lagerlarida bir kunlik va ko'p kunlik turistik sayohatlar qilish rejalashtiriladi. Sog'lomlashtirish lagerlaridagi sog'lig'ining zaifligi tufayli poxodlardan ozod qilingan o'quvchilar esa kichik sayohatlar bilan chegaralanadilar. Barcha dam oluvchilarga o'lkashunoslik, tog' va piyoda yurish turizmi, turizmning texnik turlari va qoidalari to'grisida tushuncha beriladi.

Katta sayohatlarda bir kunlik ovqat miqdori (bir kishiga gramm hisobida)

№	Oziq-ovqatlar nomi	Miqdori (gramm)
1	Non (oq, kora)	400-600
2.	Ushoq yoki lapshadan qilingan mahsulot (grechixa, guruch,	200-220

	bug'doy, nuhat, vermishel', lapsha, rojki va boshqalar)	
3.	SHo'rva uchun tayyorlangan mahsulotlar, quruq mevalar	40-50
4.	Konservalangan gushtlar	130-140
5.	Kalbasa maxsulotlar	50-80
6.	Sut (quyultirilgan sut)	50-80
7.	Pishloq	30-40
9.	Sha qar (qand) nordon konfentlar	130-150
10	Tuz, maxsus ichimliklar (choy, kofe, kisel' va hoko zo)	40-60

Turistik poxodlarda ovqatlanish.

Sayohatlarning turi, muddati va qatnashchilarning yoshiga qarab har bir kishiga sarflanadigan oziq-ovqatlar kaloriyasi va uning miqdori avvaldan hisoblab chiqilishi zarur. O'rta Osiyo sharoitida, bahorgi va yozgi paytlarda sut, qatiq, saryog', go'sht va turli ho'l mevalar har bir qishloq va tumanlarda uchraydi. Ana shularni hisobga olgan holda ho'l mevalarni yo'lda olishni rejalashtirish foydalidir.

Ma'lumki, har bir oziq-ovqatda ma'lum darajada kaloriya bor. SHu tufayli turistlar ko'p kaloriya beruvchi va uzoq masofalarda olib yurishga qulay oziq - ovqatlarni jamg'arishlari lozim. Talabalar, o'quvchilar va barcha turistlarga zarur bo'lgan oziq-ovqatlar kaloriyasini aniqlash uchun quyidagi jadvaldan foydalanish mumkin.

Oziq-ovqatlar va ularning kaloriyalari.

№	Oziq-ovqatlar nomlari	Hazm qilinuvchi moddalar soni 100g ovqatda gr. Hisobida			Kaloriya-lar soni (100gr oqvatda)
1.	Dimlangan go'sht	25	12.8	0.5	223
2.	Quyultirilgan shakarli sut	7.1	8.6	54.9	334
3.	Shakarli qaymoq	8.1	18.5	46.6	396
4.	Quruq sut	27.1	24.6	25.8	480
5.	Qora non	4.7	0.8	39.2	187
6.	Bug'day unidan qilin-gan qattiq non (suxari)	10.5	1.2	68.5	335
7.	Shakar	-	-	98.9	406
8.	Grechixa ushog'i (yormasi)	8.6	2.3	62.4	312
9.	Manna yormasi (oqshoq)	9.5	0.7	70.4	334
10.	Arpa yormasi	6.3	1.2	66.2	310
11.	Suli yormasi	8.9	5.9	59.8	336
12.	So'k yormasi	8.2	2.2	63.8	316
13.	Guruch	6.4	0.9	12	330

14.	Makaron	9.6	0.8	71.2	338
15.	No'xat	15.2	2.1	49.3	286
16.	YArım quritilgan kolbasa	14.5	31.1	-	349
17.	Qo'ritilgan kolbasa	18.9	36.4	-	420
18.	Sariyog'	0.5	79.3	0.5	742
19.	Eritilgan yog'	-	94.1	-	875
20.	Pishloq	19.2	27	3.4	348
21.	Tuxum urpog'i (uni)	49.9	34.2	-	523

Poxodda ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish poxodni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim omilidir. Ovqatlanishni tashkil qilishdagi asosiy talablar qo'yidagilardan iborat:

1. Kaloriyalik (poxodda iste'mol qilinadigan ovqatlar organizmning sarflangan energiyasini to'la to'kis qoplaydigan bo'lishi kerak);
2. Ovqatning vazni va hajmi iloji boricha kichik bo'lishi lozim;
3. Xilma-xil sayohatni o'tkazishda guruxning kamida ikki kunlik zaxira (zapas) ovqati bo'lishi kerak.

4. Tibbiy k o'rik va shifokor nazaorati.

Talabalar, o'kuvchilar va barcha turistlar poxod, ayniksa ko'p kunlik yurishlar oldidan maxsus shifokor ko'rigidan o'tib, sayohat uchun ruxsat olishlari talab etiladi. Uzoq sayohatga borish uchun mo'ljallangan o'quvchilarni maktab, akademik litsey, kollej yoki universitet shifokori avvaldan kuzatib, nazorat qilib borishi, ularning nazorat daftarchalariga tegishli xulosalarni muntazam yozib borishi lozim. Shifokorning nazoratida turistik sayrga borayotgan shaxslarning funksional holatini va imkoniyatlari tekshiriladi va o'z tavsiyalarini beradi. Shunga qaramasdan, sayohat davomida uzoq yurib charchaganligi, ob-havo ta'sirida ayrim shaxslar shamollash, yo'talish, isitma chiqarish, bosh yoki qorin og'rigi paydo bo'lishi muqarrar. Buning oldini olish uchun maxsus dorilardan foydalanish mumkin. Dorilar sayohatchilarda individual ravishda hamda gurux uchun olingan shifokorning «dorilar qutichasida» mavjud bo'ladi. Shaxslar organizmi yoshga qarab har xil rivojlanish xususiyatiga ega. Tabiatning go'zalligi, sayohatning qiziqarliligi tufayli ayrim shaxslar charchaganligini tezda sezmasliklari mumkin. Shu sababdan ularning, yoshi jismoniy tayyorgarligiga qarab yo'llanma berish lozim. Har bir turist poxodgacha va poxodda o'z sog'ligini, jismoniy chiniqishini o'zlari nazorat qilib borishlari kerak.

Turistik sayrlarni tashkil qilish jarayonida gigiena qoidalari va talablariga rioya qilish majburiydir, chunki u turistik sayohatlarning shaxs psixikasiga ta'sir ko'rsatish samarasini oshiradi hamda kishining sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga imkon beradi. (1,2,3,8,10.)

Turistik sayrlarda tabiatni sog'lomlashtirish kuchidan organizmni chiniqtirishning mustaqil vositasi sifatida foydalaniladi. Tabiat kuchlari (suv, havo,

qo'yosh) kishilarning sog'ligini mustaxkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muxim vositasidir. Turistik sayrlarda harakatlar bilan birgalikda foydalaniladi (ochiq havodagi o'yinlar, quyosh ostida toblanish, cho'milish va hokazo). Tabiatning sog'lomlashtirish kuchidan foydalanishning asosiy natijasi kishining chiniqishi, ya'ni organizmning sovuq, issiq, quyosh radiatsiyasi (ayniqsa ular keskin o'zgarib turganda) kabilarga bardosh berish xususiyatining ortishidir. Bu hol sog'liqni mustaxkamligi va ish qobiliyatini oshirish imkonini beradi, buni ilk yoshlik chog'idan boshlab doimo o'tkazib turish lozim. Har tomonlama chiniqtirish uchun organizmga turlicha ta'sir etadigan vositalar (xilma-xil haroratdagi suv va havo, quyosh turlari ta'sirida bo'lish va hokazo)dan foydalanish kerak.

5. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari.

1. Avvalgi mavzularda qayd qilinganidek, sayohatlar jarayonida o'quvchilar kasallanishi, yiqilib shikastlanishi mumkin. Bunday hollarda turistlarga birinchi tibbiy yordami ko'rsatish tartib va koidalarini bilishlari, uni amalda qo'llashlar talab etiladi, bu yerda birinchi tibbiy yordamiga taalluqli bo'lgan ayrim holatlargagina to'xtalamiz. Turistlarning extiyotsizligi natijasida gulxanda, ovqat pishirishda kuyishi mumkin. Bunday hodisalar bo'lmasligi uchun sayohatda saylangan navbatchilar (oshpazlar, choy qaynatuvchilar va haqazo) doimo to'la kiyingan, qo'llarida maxsus moslamalar bo'lishi shart. Umuman, kuyganda uni tez o'chirish chorasini-ko'rish kerak. Buning uchun kiyimlarni tezda yechish, suvga botirish tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda usha joyni 10-15 daqiqa sovuq suvga solib turish tavsiya etiladi. Undan keyin dokani namlab spirt yoki margantsovka surtib bog'lab qo'yish kerak. 1-2 chi darajali kuyishlarda terini sul'fidin emul'siyasi bilan moylash, kishloq yoki aholi turar joylariga kelganda shifokorga murojat qilish kerak. (1,2,3,8,10.)

2. Tunash paytlarida o'tkir uchli (bolta, pichoq, qoziq, tosh va boshqalar) narsalarga urilish va undan yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsid kukunini sepib yara ustini plastr' bilan yopishtirib kuyish mumkin.

Yaralanish natijasida qon tuxtovsiz ketgan taqdirda qon tomirini (arteriya) mahkam bosish kerak. Qon otilib chikishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog'lash zarur bo'ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog'langan holda 1-2 soat turishi mumkin. Qon tuxtamagan holda 3-4 daqiqa bushatib, keyin yana kattik bog'lash kerak. Oshkozon zaxarlanganda uni yuvish, ya'ni bir necha stakan iliq suvga soda solish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu holni bir necha marta takrorlash kerak. So'ng parhezga qattiq rioya qilish zarur. Qo'p yo'l yurish, og'ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tilinishi, tirmalanishi va qavarishi mumkin. Bu hollar ko'proq oyoq, yelka va bellarda bo'ladi. Bunday hollarda tez uning oldini olish va bolalar kremi surkash kifoya.

Yiqilishlar natijasida oyoq va qo'lning eti ezilishi, shillinishi mumkin. Bunday hollarda zararlangan joyga yod qo'yib surtish, sovuq suv yoki (muz) bilan kompress qilish kerak. Undan keyin qattiqroq bog'lab qo'yish tavsiya etiladi. Bo'g'inlarning

cho'zilishi va ezilishi qattiq og'riq bilan seziladi. Keyin u joy shishishi, qimirlatgandan qattiq og'rishi mumkin. Bunday hollarda sovuq suvga botirilgan bint (material bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o'rnini bosadigan biror narsa bilan bog'lab qo'yish kerak.

Tirsak, yelka tizza va oyoq bo'g'inlaridan suyaklarning chiqishi, qattiq og'riq turib, harakat qilish mumkin bo'lmay qoladi. Bunday paytlarda bo'g'inlarini o'z joyiga solish uchun qo'l oyoqni ushlab tortish, sekinlik bilan joylashtirish talab qilinadi. Bo'ginlar joyiga tushgach, shina bilan bog'lab qo'yish kerak. Qo'l, oyoq suyaklari singanda ham xuddi chiqkandagidek qilib shinalar bilan qushib bog'lash, og'riqni qoldiradigan dori berish va tezda shifokorga yuborish shart.

Ayrim hollarda bo'g'inlarning chiqishi, suyaqlarning sinishi yoki qattiq urilish natijasida turistlar xushdan ketishi, esankirashi mumkin. Bunday hollarda bemor yotqazilishi, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo'yilishi lozim. Kiyim tugmalari yechilishi kerak. Bemor hushiga kelgach, achchiroq choy, kofe va yurakka malham bo'ladigan dori berish lozim

Qishqi poxod yoki yozgi poxodlarning muzlik zonalarida qo'l, oyoq, quloq yoki yuzni sovuq urishi mumkin. Bunday hollarda ishqalash, tez harakat qildirish, turli gimnastika mashqlarni bajartirish, yurish holatini yo'qotganda esa o'qalash (massaj qilish) biron material (odeyal, ko'rpa va hokazo) bilan o'rab dumalatish, bu ham foyda bermaganda spirt bilan artish kerak bo'ladi. Issiq choy ichirish, bir necha bo'lak glyukoza tablekatsini S vitamin bilan qo'shib ichirish ancha foyda beradi. Sovuq urgan joyda pufakchalar paydo bo'lsa, penitsilin mazi yoki sintomitsin emul'siyasi, surkab, bog'lanadi. Bemorga tetraksiklin ichirish, agar ahvoli og'irlashsa, analgin, amidopirin, kofein ichirish va bemorni tibbiy punktiga yetkazish lozim.

Quyosh nuri urmasligi uchun avvalo tegishli kiyimlarni, ko'zoynakni olib yurish va o'z vaqtida ishlatish kifoya. Qorin och bo'lganda, shuningdek, issiq ob-havoga o'rganmagan turistlar yarim yalong'och yoki yalong'och bo'lib yurish, issiqda toblanib yotish mumkin emas. Quyosh vannasini faqat asta-sekinlik bilan qabul qilish kerak. (1,2,3,8,10.)

Qorning yarqirashi, aks nurdan qo'z tez zararlanadi. SHuning uchun qorli zonalarda doimo bir nuqtaga qarash qo'z oynaksiz yurish man etiladi. Bunday hollarda zararlangan ko'z borniy kislota aralashmasining kam miqdorli, sodalar, margantsovka, kaliyning oqkizg'ish holatiga kelgan suyuqligi hamda choy bilan yuviladi, turist bir necha kun yurishdan ozod qilinadi.

YOvvoyi mevalarni yuvmasdan yoyish, har bir gul va daraxtlarni ushlab, hidlash yaramaydi. Qo'ziqorin, zamburug' va boshqa yoyiladigan narsalar solingan idishlarni ham yuvish kerak.

Tog' va cho'l zonalarida quturgan yovvoyi cho'chqa yoki bo'rilar duch kelishi mumkin. Ular odamga xujum qiladigan bo'lsa, qulog'ini qisib irillab orqaga tisariladi.

Bunday hollarda turistlar juft holda bo'lishi, qo'llarida tayoq va qurollarini tayyorlab turishi kerak.

Tog'liq va cho'llar zonasida zaharli ilonlar, xavfi bo'ladi. Ilonni ko'rganda unga tegmaslik, o'ldirmaslik kerak. Buning sababi shundan iboratki, avvalo zaharli ilonlar

meditsina uchun kerakdir. Keyingi paytlarda zaxarli ilonlarni ko'paytirish tadbirlari ko'rilmogda.

Turistlar ehtiyotsizlik natijasida o'tlar, shohlar, butalar orasida yotgan ilonni ko'rqqmasligi va uni bosib o'tib ketishlari mumkin. SHu sababli qahr - g'azabi to'lgan ilonlar albatta chaqishga intildi. O'ch oladi. Dam olish yoki o'tirish joyida to'satdan ilonga ko'z tushsa, u qochmasa, bunday hollarda cho'p yoki tayoq yordami bilan uni olib uzoqroqqa eltib tashlash kerak. Agar ilon chaqqanligi tezda sezilsa, birinchi navbatda o'sha joyni so'rib tashlash kerak. Qon aralash zaharni og'izdan tezda tuflab tashlash lozim. Agar og'izda yara izi bo'lsa, boshqa kishi so'rishi kerak. CHaqqan joyning yuqoriroq joyidan mahkam qisib, shina qo'yib bog'lash kerak va zudlik bilan shifokorga murojat qilish lozim. Birinchi yordam ko'rsatilishida bemorga suyuq va issiqroq ichimlik, ovqat yegizish tavsiya etiladi. Chunki zahar suyuliklarga aralashib, o'z kuchini kamaytiradi. Siydik va oshqozon yo'llari orqali zahar chiqib ketishi mumkin. Tajribaga ko'ra, ilon chaqqan joyni ortiqcha qisib bog'lash (ayniqsa jgut bilan) mumkin emas. Chunki zahar qon tomirlari bilan emas, balki limfa suyuqliklari orqali tarqaladi. SHuningdek, chaqqan joyni kuydirish yoki kesib tashlash ham kutgandagidek natija bermaydi. CHunki kuydirilgan ilon chaqqan joy yaralanishi, yiringlab ketishi natijasida tezda og'ir ahvolga tushib qolishi mumkin. CHaqqan joyni kesib tashlash esa juda xavfli. Qonni to'xtata olmaslik natijasida bemor og'ir sharoitga tushib qolishi mumkin. Zahar qonni suyultirishini yodda saqlash kerak.

Tayanch iboralar : **Turistik texnika,** Turizmning taktika tushunchasi, Turistik tayyorgarlik

Turistik slyot, Sportga chamalab topish, Piyoda yurish turizmi, Yo`lda yurish qoidalari.

Takrorlash uchun savollar:

1. Turistik sayrlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'kituvchining roli
2. Turizmda texnika tushunchasi
3. Sayirlarda ovqatlanish qoidalari
4. Tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari.
5. Jaroxatlanganda birinchi yordam ko'rsatish.

SEMINAR MASHG'ULOTI

SEMINAR MASHG'ULOT

1-MAVZU:Tog' turizmini va sayohatlarni tashkil etishga qo'yiladigan talablar hamda ularning ahamiyati.

- 1.Jismoniy tarbiya tizmidagi O'zbekiston Respublikasi aholisining jismoniy tayyorgarligi, salomatlik darajasini aniqlashda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari me'yoriy dasturini ahamiyati.
- 2.Turizm bo'yicha razryadlar va toifa (kategoriya) qiyinchiligi. Sayoxatlar soni va mazmuni. Sayoxatlarning qiyinchilik toifalarini (kategoriyalarini) aniqlash belgilari.
3. Piyoda yurish turizmi. Tog' turizmi (masofalar haqida tushuncha).
4. Kasb-xunar kollej, akademik litsey, umumta'lim maktablarda turizmning ahamiyati

2 MAVZU: Turizm texnika va taktikasi tasnifi va turizm elementlari bo'yicha musobaqalar.

Reja

6. Texnika tushunchasi: piyoda yurish sayoxatini tashkil qilish va o'tkazish, y o'lda yurish qoidalari.
7. Turistik sayrlarni tashkil qilish va uni yakunlashda o'qituvchining roli.
8. Sayrlarda har xil tadbirlarni o'tkazish. Turistik sayrlarda ov qatlanish.
9. Tibbiy k o'rik va shifokor nazaorati.
10. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordamni k o'rsatish tadbirlari bilan tanishtirish.

AMALIY MASHG'ULOT

Mashg'ulot maqsadi: Ta'lim muassasalarida o`quvchilar bilan turizm mashg'ulotlari tashkil etishda sayohat jixozlarini tayyorlash uslublariga o`rgatish.

Kerakli jihozlar: Sport kiyimi, sayyohlik xurjuni, safar jixozlari, chodir, kompas, qozoncha, suv idish, gugurt, arqon, kundalik, yozuv qurollari, fotoapparat, tibbiy yordam qutichasi va h,k.

Mashg'ulot mazmuni: Ta'lim muassasalarida sayohatlar tashkil etishda sayohatlar jixozlarini tayyorlash uslublari va qoidalarini o`rgatish.

Safar turi va shakliga muvofiq kiyinish, jixozlanib olish safarga chiquvchilar uchun zaruriy holat. To`rva safar uchun muhim ahamiyatga ega. U engil, sodda, hamma zaruriy narsalar bo`lsin.

To`rva joylashuvi. Mahsulotlar to`rvaga tekis qilib to`g`ri joylashtiriladi. Avvalo shakar, konservalar solinadi. Har bir narsadan keyin karton qo`yib yana boshqa maxsulotlar qo`yiladi. To`rva tagi tekis bo`lishi kerak. Kartonlar bilan joylashsa boriyo`g`i 100-150 gr og`irlashadi, ammo qulay va ko`tarish uchun oson bo`ladi. To`rva cho`ntaklariga taxlanuvchi narsalar sviter, kiyimlar, mayda narsalar bilan to`ldiriladi. To`rva qopqog`i mahkam yopiladigan tarzda tekis joylashtirib bo`lindi. Tepa qismiga engil og`irlikdagi buyumlar qo`yiladi. To`rva iplari belbog`lari tortib boylanadi. Tashqi cho`ntaklarga kerakli buyumlar solib berkitiladi. Orqasidagi elkaga iluvchi moslamalar o`ziga moslashtirib olinadi.

Qozon, kastryullar qoplamalarga solinadi va to`rva tagiga solinadi. Asbob, qurollar ham to`rvani pastki qismiga solinadi. Orqa tarafdagi halqadan 2 ta arqon o`tkazilgan, 1 tomondagi arqon to`rvani to`liq aylantirib boylanadi. Yana biri esa to`rvani yon tomoniga qiyaroq qilib tortiladi. Botib ketmaydigan, bellarga qattiq tegmaydigan qilib joylashtirish zarur. Narsalar shunday solinishi kerak, chunki yuk bir-xil og`irlik berib turishi kerak. Muvozanatni bir xil bo`lishi uchun yuklar bir tekis, bir-xil joylashtiriladi. Bu safar chog`ida engil, qulay bo`lib ko`tariladi. Harakat og`ir yuk bir oz sayohatchini toliqtiradi. Oziq-ovqatlarni, asbob, anjomlarni ko`tarib yuraverish qiyin. Ko`pincha noxush xolatni keltirib chiqaradi. Dam olib yurilsagina sog`lom sayohat uyushtiriladi. To`rva og`irligi sayyoh kuchi bilan mos bqlishi zarur. Uning normal og`irligi yoshga, jinsga, sog`lik va jismoniy xolatga qaraladi.

Bir kunlik sayohatga yuk unchalik katta bo`lmasligi kerak. Sayohat davomida kamroq to`xtasa ham bo`laveradi. Uncha murakkab bo`lmagan ko`p kunli sayohat uchun sog`lom sayyoh erkaklar 15-18 kg, ayollar esa 10-12 kg yuk ko`taradi. Tog`li va o`rmon, dashtdagi sayohatda juda ko`p masalliq, mahsulot, kiyim, asbob-anjom olinadi. Ba`zida bunday joylarga sog`lom sayyohlar guruhi boradi. Bu xolda erkaklar yuk og`irligi 22-28 kg ni, ayollarniki esa 18-22 kg ni tashkil etadi. Albatta bunda og`ir xastalik, jarohatlanish, xattoki falokat xolati ham uchrashi mumkin. Yana bundan og`ir yuklarni ham ko`tarishga to`g`ri keladi. Bu og`irlik erkaklarda 35-40 kg yuk, ayollarda 25-27 kg bo`ladi. Bunday yukni zinhor ko`tarib piyoda toqqa, taygaga ham chiqib bo`lmaydi. Ularni vertalyot, avtomashinada olib borish mumkin. Yuqorida ko`rsatilgan og`irliklarni sayohat yo`lboshchisi belgilaydi. U har bir sayyoh ko`tarayotgan to`rva boshliq nazoratidan o`tadi. Sayyoh yuki kerakli normadan ortiq bo`lsa boshliq ozaytiradi. Sayyoh boshliqni ko`rsatmasiga bo`ysunishi kerak, chunki u sayyoh ko`tarishi kerak bo`lgan to`rva og`irligini yoddan biladi. Ba`zi xollarda o`zboshimchalik oqibatida og`ir yuk bilan sayyoh jarohat olishi, sog`ligini yo`ldayoq yo`qotishi, sheriklardan orqada ajralib qolishi mumkin. Sog`ligi bir oz yomonroq sayyohga to`rva og`irligini vrach nazorat qiladi.

2-3 kunlik safarda yukni sayyoh kuchiga qarab ko`tartirish lozim. 1 kunlik safarda yuklarni transportda olib borib umuman to`rvasiz quruq yurish yaramaydi. Yuk bilan sayohatga chiqish jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni ta'minlaydi. Yuk og`irligi organizmga, tez yurilsa, ko`proq harakat qilsa, qadamlar kattalashib tezlashsa seziladi. Yuqoriga chiqayotganda og`irlik yurakka, pastlikka tushayotganda esa oyoq muskullariga ta'sir ko`rsatadi.

Sayohatchilar kiyimi. Kiyinish sayohatchi uchun oddiy, engil va qulay bo`lishi lozim. U paxtadan to`qilgan gazlamada tikilgan kombinezon, mashg`ulotga kiyadigan sport kiyimi, junli shim va kastyum, silliq matoli kurtka, engil plash, shapkali yomg`irdan to`suvchi yopinchiq, balon kurtka, keng tikilgan bo`lishi kerak, chunki orqaga to`rva osiladi. Kavboyka, futbolka, mayka, trusik, engil yo`llik shapka va ro`mol, dastro`mol, engil botinka, yoki teri tufli tovoni past bo`lsin. Tovoni shilingan rezinkadan bo`lsa yaxshi, krassovka, keda, engil tapochkalar, 1 juft junli xamda yarim junli paypoq, shuningdek har bir sayyoh o`zi uchun to`rva ip, igna, tualet buyumlari; ipli xaltachalar; sirli cho`mich va lagancha, qoshiq, vilka, chashka va kosa.

Bahor va yoz oylaridagi safarga ham issiq kiyim olinadi. Havo harorati tog`li rayonlarda o`zgaruvchan bo`ladi. Charqli kastyum-shim, issiq kurtka, brizent matodan kurtka, jun nimcha. Botinkalarni bir oz kattarog`i olinadi, safargacha yurib uni bir oz yumshatiladi. Orqasi va panjalarni qismasin, oyog`ingiz zich emas erkin tursin. Paypoqni 2 ta kiying, ipli va junli bo`lsin. Oyog`ingizga yumshoq va qulay o`rnashsin. Bir necha bor oyoq kiyimingizni kiyib eching. Agar hamma uchun bitta bo`lsa to`rva katta bo`ladi, o`ziga bo`lsa o`rtacha kattalikda bo`lsin. To`rva ichi quruq va toza bo`ladi, teshik, yirtiq joylari bo`lmasin, iluvchi moslamalari va cho`ntaklari tekshirilsin.

Guruhli jihozlari o`tkir bolta, engil lezviya, 2 ta ushaydigan quloqli alyumin kastryul, 2 ta yaxshi idish, sirlanmagan chelak, zanglamaydigan qozon, oshxona pichog`i yoki chalavzar, kapgir, polietilen plyonka, tibbiyot xoltachasi, foto yoki kinoapparat, idishlar uchun niqob, gugurt, zanjir, temir tros diametri 3 mm li ilmoqlar, olov ustiga ilish uchun kastryul. Yog`ochga boylangan qoshiq, u cho`mich vazifasini o`taydi. Chodir eng kerakli anjomdir. 3-4 kishilik chodirlar ishlatiladi. Tunash uchun engil junli choyshab olinadi yoki yotoq qoplari sintetik paxtadan tayyorlanadi. Almashtirish choyshablari, 1 juft ipak va 1 juft jun paypoq olinadi.

Undan tashqari elektrofonar guruh uchun 1 ta, daftar, ruchka, qalam, ustara, ingichka va yo`g`on ignalar, tugmalar, laxtak, gazlamalar, gugurt, hujjatlar, xarita, yondaftar. Gurux tayyorgarligida 1 kunlik sayohat uchun engil chodir yoki boshpana bo`ladigan, quyoshdan to`sadigan qurilma. Tibbiyot aptechkasi, turli mehnat quroli, asboblari, o`tkir pichoq, katta ignalar, kanop ip, bigiz, kamar, chodir uchun arqon, katta bolta yoki duradgor bolta, shamlar kerak.

Laborotoriya mashg`ulotlari davomida talabalarga safar jixozlarini tayyorlash, ulardan foydalanish usullari o`rgatiladi. Shu bilan birga chodirlar tikish, tunash joylarini tayyorlash malakalari shakllantiriladi. Mavzuga oid rasmlar berilgan.

Sayohatlar jarayonida kasallanishi va jarohatlanish mumkin. Bunday hollarda sayyohlar birinchi navbatda tibbiy yordam ko`rsatish tartib qoidalarini bilishlari, uni amalda qo`llashlari talab etiladi. Sayyohlarning extiyotsizligi natijasida gulxanda ovqat pishirishda kuyib qolishi mumkin. Bunday xodisalar bo`lmasligi uchun sayohatda saylangan navbatchilar doimo to`la kiyingan, qo`llarida maxsus moslamalar bo`lishi shart. Umumiy kuyganda uni kiyimlarini tezda echish, suvga botirish, tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda o`sha joyni 10-15 minut sovuq suvga solib turish tavsiya qilinadi. Undan keyin margantsovkali suvda dokani namlab yoki spirt surtib bog`lab qo`yish kerak. 1-2 darajali kuyishlarda terini sulfid emulsiyasi bilan moylash, yashash joylarga kelganda shifokorga murojaat qilish kerak. Kuyish terining ustki qismi yoki to`qimalarning ichki tomoniga o`tganda tezda shifokorga murojaat qilish kerak.

Tunash paytlarida o`tkir uchli narsalarga urilish va yaralanishlar yuz beradi. Bunday hollarda yaralangan joyni yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotsid kukunini sepib yara ustini bog`lam bilan yopishtirib qo`yish mumkin. Ochiq yaralanish natijasida qon tomirini maxkam bosish kerak. Qon otilib chiqishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog`lash zarur bo`ladi. Yaralangan joyni jigut bilan bog`langan holda 1-2 soat turish mumkin. Qon to`xtamagan holda 3-4 minut bo`shatib, keyin yana qattiq bog`lash kerak.

Ko`p yo`l yurish, og`ir yuk va yiqilishlar natijasida bo`g`inlarning cho`zilishi va uzilishi qattiq og`riq bilan seziladi. Keyin u joy shilinishi, qimirlatganda qattiq og`rishi mumkin. Bunday hollarda sovuq suvga botirilgan bint bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o`rnini bosadigan biron bir narsa bilan bog`lab qo`yish kerak. Ayrim hollarda bo`g`inlarning chiqishi, suyaklarning sinishi yoki qattiq urishni natijasida sayyohlar xushidan ketishi, bosh aylanishi mumkin. Bunday hollarda bemor yotqizilishi, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo`yilishi lozim. Keyin tugmachalari echilishi kerak. Bemor xushiga kelgach, achchiqroq choy, kofe va yurakka malham bo`ladigan dori berish lozim.

Muskul pay tortish holati sayohatchilarda ko`p uchraydi. Mushaklar uyushib, tortishib qolsa darhol uqalash kerak. Sakrash chog`ida esa paylar cho`zilishi og`irroq kechadi. Jarohatlanib ichki qon ketishi ham bo`ladi. Birinchi yordam ko`rsatish uchun darhol 10-15 minut muz qo`yib qon to`xtatiladi. Jarohatlangan bo`g`in mahkam tugib qisib bog`lanadi. Agar sayyoh o`zi yurolsa mustaqil yursin. Aks xolda transportga o`tirgizish ma`qul. Birinchi xaftada jarohatlangan joy sovuq xolda tutiladi. Ertalab harakat boshlangandan avval bog`lamni almashtirish kerak. Lat egandan 3-kunga kelib so`ng massajni boshlash kerak. Bo`g`inlarni issiq suv bilan isitiladi. Bu davolash 10 sutkada 1-2 marta takrorlanadi.

Lat eyish, suyaklarni siljishi yoki chiqishdir. Bu holatda oyoq, qo`l suyaklari suyak joyidan chiqib ketadi. Oyoq, qo`lni siljitish imkoni bo`lmaydi, badan shishadi. Xatto ichki chiqish lat eyishda qon ketishi ham kuzatiladi. Birinchi yordamda darhol

qattiq bog`lam bog`lash zarur. Shifokorga tezda olib boriladi. Agar shifokorga borish uzoq bo`lsa og`riq qoldiruvchi, tinchlantiruvchi muolajalar qilinadi.

Yopiq suyaklar sinishida tanada tashqi xech qanday belgi bermaydi. Kuchli og`riq, xushdan ketish, ba'zida qon ketishi mumkin. Singan joyda suyaklar qirsillashi eshitaladi. Ko`proq oyoq, qo`l, bosh, umurtqa va tos suyaklar sinadi. Umurtqa singanda ozgina harakat ham, katta og`riqni beradi. Orqa miya jarohatda qisilib, ezilib, qoladi. Qo`l oyoqlar qimirlamay qoladi, sezgirlik yo`qolib, siydik chiqishi qiyinlashadi. Bu holatda birinchi yordam berishda ehtiyot bo`lish kerak. Singan joyga darhol tibbiyot shinasi ishlating. Shinani oyoq uchidan va yuqori qismidan bog`lanadi. Iloji boricha jimlik, xotirjamlik bilan yordam ko`rsatiladi. Aks xolda shikastlanganda odam vaximaga tushib qoladi. Xushdan ketmasligi, og`riqni sezmasligi uchun dori-darmonlar beriladi. Yopiq usulda singanda, shifokorga tezroq murojat qilinadi. Umurtqa singanda o`tirgizish va qimirlatish mumkin emas.

Chaqmoqdan urish. Tabiat qo`ynida chaqmoq urganda sodir bo`ladi. Terida 3 sm nuqtalar, chiziq yo`lakchalar qoladi. Umumiy kuyishda titroq bo`lib, yurak va nafas olish keskin o`zgaradi, xushdan ketib qoladi. Bunda kiyimlari echib tashlanadi, tez-tez nashatir spirti xidlanadi. Yurak xuruji dorisi beriladi, jarohatlarga surtma surtiladi.

Sovuq olish. Past haroratda bo`lganda odam terisining to`qimalari shikastlanadi. Sovuq kuchaygan sari esa butun avzoi badaningiz muzlab, uvushib ketadi. Havoni namligi, shamol, toshqin, ochlik, qimirlamay o`tirish, nam kiyim, qisadigan poyabzal, qo`lqop yo`qligi, jun paypoq yo`qligi ham asosiy sabab bo`ladi. Shularni deb sovuq qotish xech gap emas. Ko`proq qo`l, oyoq, yuz burun, quloqlar sovuq oladi. Sovuq olshining 1-darajasida teri sovuq qotib sezmay qoladi. 2-darajasida suvli pufakchalar, 3-darajasida esa teri o`lik holatga tushadi. 4-darajasida o`lik teri suyak to`qimalari alohida bo`lib boradi. Shundan sovuq qotish davom etaversa, organizm umumiy muzlaydi.

Birinchi yordam, muzlagan odamni uxlashga halaqit berish kerak, muzlagan joylarini uqalab, urib ishqalab qo`yiladi. Sun'iy harakatlantiramiz. Odekalon, spirt bilan ishqalaymiz. Uni ishqalab, terini qizdirib muzdan tushishiga harakat qilamiz. Agar muzlagan odam nafas olmasa, sun'iy nafas oldiring yoki nashatir spirtni xidlating. O`ziga kelgach issiq choy, yoki kofe bering.

Yaralar va teri archilib tulashi. Tozalikka rioya qilmaslik oqibatida kelib chiqadi. Oyoq kiyimini toza saqlamaslikdan, yoki sayohatda yurganda zirapcha kirib ketishi yoki paypoqlarni toza tutmasliklaridandir. Zirapchani deb yirinli kasallik paydo bo`ladi. Yiring to`planib, teri gazaklab ketadi. Birinchi yordam, yod, zelyonka yoki odekalon bilan artib tozalang. Yiringni teshib har kuni eritmali margantsovka suvida yuvib turing.

Ko`z shikastlanishda ko`zga biron mayda zarracha kirib, ko`zni shilib, keyinchalik yomon oqibatlarga olib keladi. Qizarib shishib ketadi. Birinchi yordamda yorug`roq joyda toza qo`l bilan ko`zini ochib sekin ko`zdagi zarrani olib tashlash kerak. So`ng 2 foizli bor kislotada yuvamiz.

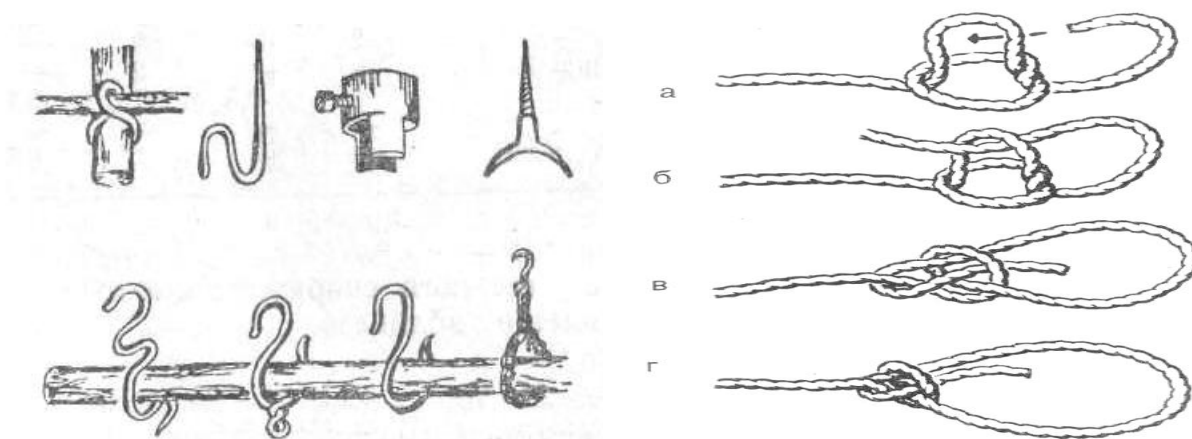
Cho`kayotgan odamga yordam. Cho`kayotgan odam suvdan olib chiqiladi. Cho`kkan odam og`zidan suv, loy, o`t olib tashlanadi. Chalqanchasiga tizzaga qo`yib orqasidan eziladi. Xo`l kiyimlar echiladi. Sun`iy nafas beriladi. Nashatir spirti xidlatib, badani massaj qilinadi. Safar chog`ida zaharli ilonlar, xashorotlar uchrab zarar etkazishi mumkin. Ilon chaqqan joyni kiyimini echib ko`rish kerak. Chaqqan joydan nuqtadek bo`lib qon chiqib turadi. Terini darxol kesib, jigut bog`lab zaxarni so`rib tashlaymiz. Agar og`iz bo`shlig`ingizda yara bo`lsa zaxarni so`rmang. Boshqa xashorotlar chaqsa ham shu usulni qo`llang.

Og`riqlar: Tish og`rig`i, bosh og`rig`i, oshqozon og`rig`i bo`lsa darxol issiq choy ichib, og`riq qoldiruvchi dori qabul qiling. Ko`p xollarda tamoq, burun, nafas yo`llari shamollab qoladi. Aksa urishi, kuchli yo`talishi kelib chiqadi. Bu ko`proq havoga ko`nikib bo`lgach, o`tib ketadi. Bu xolatda yotib olmay immunitetingiz kasallikni engib o`tishga yordam bering, harakat qilib turing. Dorilardan analgin paratsetamol iching. Angina ham shamollash oqibatida paydo bo`ladi. Tamoq og`rib, bosh og`riydi. Bu kasallikda yotib davolangan ma`qul. Og`iz bo`shlig`i va tamoqni g`arg`ara qilinadi. O`pka shamollashi yuz berganda issiq joyiga yotqizilib dorilar muntazam berib turing. Birinchi yordam: issiq margansofkada yuvib, dori ichiladi. Dista saqlanadi. Bod-bel og`rig`i bo`lib, u ham shamollashdan kelib chiqadi. Axyon-axyon sanchib beradi. Doim gimnastika bilan shug`ullanib qizdiruvchi surtmalar surtiladi. Belga xantal yoki qalampirli bog`lam va banka qo`yiladi, 3-4 mahal dori ichiladi. Teri shamollasa, iflolsansa teri ustida mayda yaralar paydo bo`ladi. Bu holatda yaxshilab margantsovkada yuvib, zelyonka yoki streptomitsin surtish kerak va streptotsid tabletkasi ichish kerak.

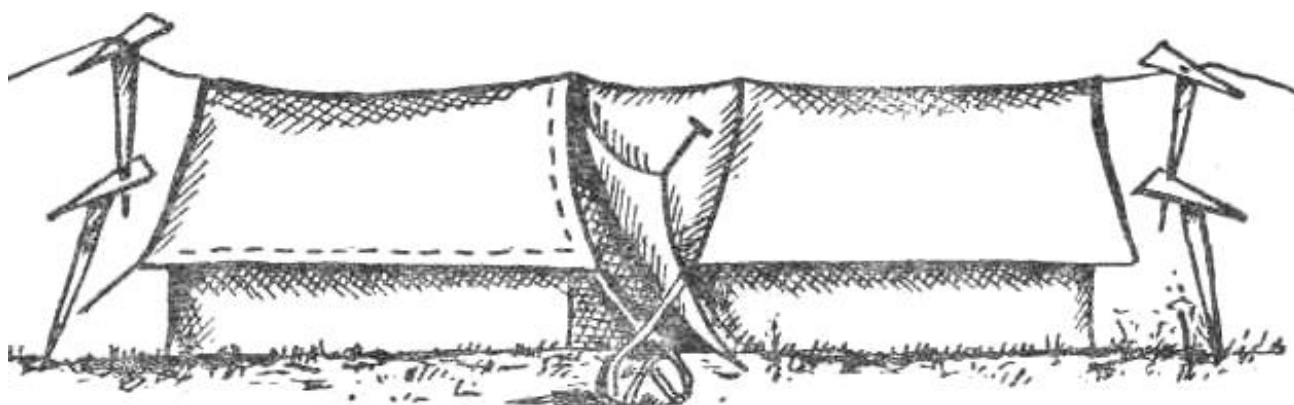
Birinchi tibbiy yordam. Har bir sayohatchi oddiy tibbiy yordam ko`rsatishini, bog`lam bog`lashni bilmog`i lozim. Bog`lash chapdan o`ngga, qo`ldan-qo`lga bog`lanadi. Bog`ich bog`langanda bo`sh, engil, xoli qilib bog`lanadi. Bog`ich boylash boshida mahkam qilib boylangan, u siljib ketmasin. Jarohat bor joyni bog`lami buklanmaydi, tugun tugulmaydi. Bir qancha boylam boylash turi bor. Eng ommalashgan aylana bog`lam. Unda jarohatga dori surtilib, bog`lam aylantirilib bog`lanadi. Yana krestli bog`lash ham bor, u xuddi sakkiz songa o`xshash bo`lib shu shakllar ochiq jarohatida boylanadi. Jarohat terining ustki qismini zararlanishidir. Mushaklar jarohati oqibatida qon oqishi mumkin, og`riq kuchli bo`lib badan shishadi. Qattiq jarohat esa shokka olib keladi. Kuchli bo`lsa bosh aylanib, hushdan ketiladi, miya jarohatlanadi. qorin qismi jarohatlansa umurtqa pog`onasi, qorin bo`shlig`i shikastlanadi. Birinchi yordamda darhol qon to`xtatish chorasi ko`riladi. Uning uchun muz qo`yib 10-20 minut tinchlik beriladi. Yod qo`yib so`ng bog`lam bilan bog`lanadi. Isitish uchun esa 2-5 kundan so`ng ruxsat beriladi.

Laboratoriya mashg`ulotlari davomida talabalar safarda uchraydigan jarohatlanishlar va ularning turlari, shakllari bilan tanishadilar. Jarohatlanishlar vaqtida birinchi tibbiy yordam berish qoidalari va uslublarini o`rganadilar. Mavzuga oid adabiyotlar materiallarini tahlil etadilar. Chizma va rasmlar tayyorlaydilar.

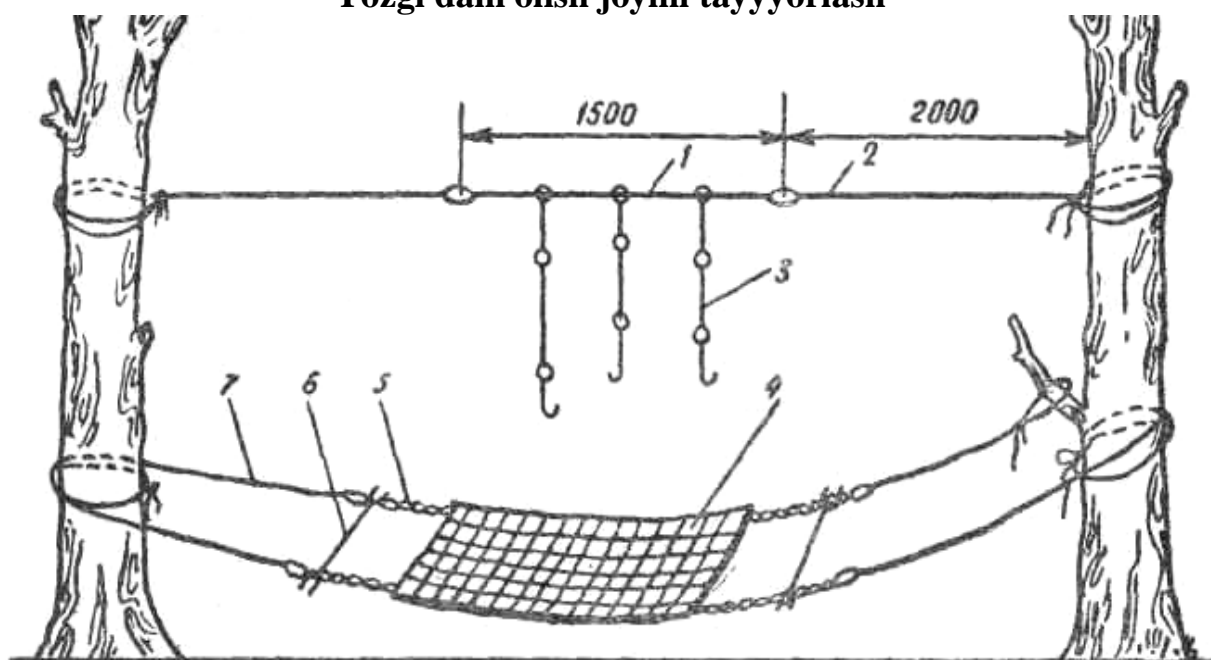
Sayyohlik jixozlari
Ilmoq turlari va shakllari **Tugun solish shakllari**



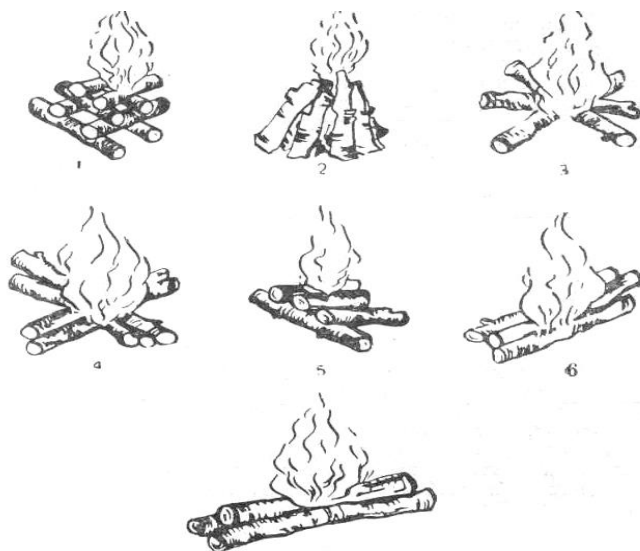
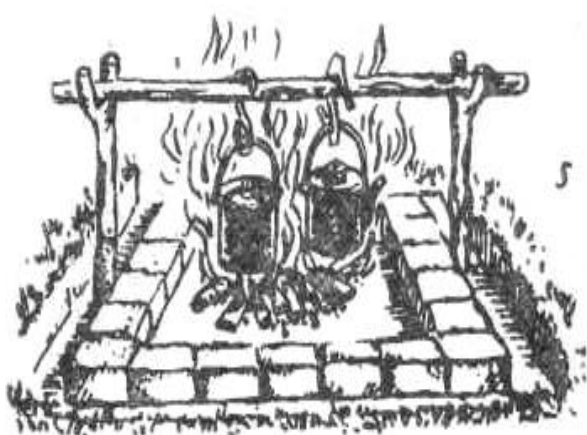
Chodir tikish shakllari



Yozgi dam olish joyini tayyyorlash

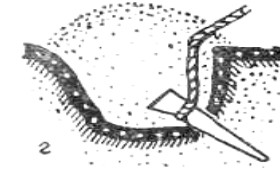
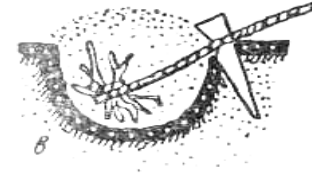
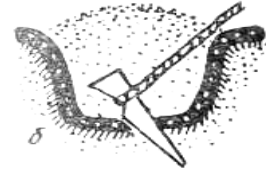


Gulxan yoqish turlari

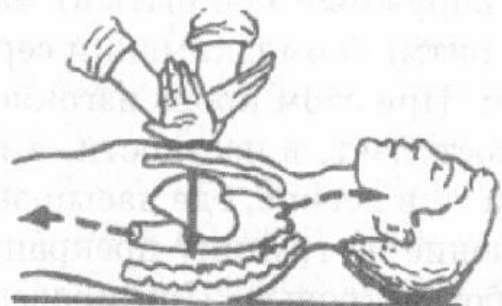
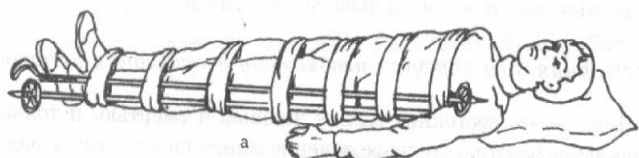
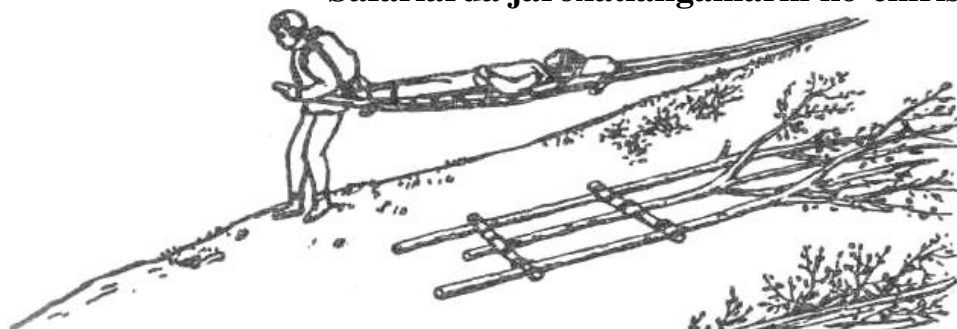


Tog` qiyaliklarida to`xtash va dam olish





Safarlarda jaroxatlanganlarni ko`chirish





Tog` qiyaliklarida harakatlanish shakllari





MUSTAQIL TA'LIMNI TASHKIL ETISHNING SHAKLARI MAZMUNI, TOPSHRIQLARI VA MAVZULARI XAJMI

Talabalar mustaqil ta'imini tashkil etishning shakllariga quyidagilar kiradi:

➤ darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;

➤ tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'rganish;

➤ maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzular bilan ishlash.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar, testlarni tuzish, savollarga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma va test tarzda javob berish, har bir mavzu bo'yicha tavsiyalar berish va boshqalar ko'zda tutiladi.

Mustaqil ta'limni tashkil etish jarayonida Internet tarmoqlaridan foydalanib, ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish; Ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib, ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash; talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtirish, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantirish nazarda tutilgan. Talabalarga mavzular bo'yicha qo'shimcha ilmiy adabiyotlarni o'rganish va mustaqil ish yozish tavsiya etiladi.

2.4.	III-SEMESTR	Ajr. Soat	Foyda langan pedagogik va axborot texnologiya lari	Adabiyot Lar	
				Asosiy	qo'shimch a
1	Turizmدا texnika va taktika.	4		2,6	4,5
2	Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar va musobaqalar.	4		2,6	4,5
3	Piyoda yurish sayoxatini tashkil qilish va o'tkazish, yo'lda yurish qoidalari.	4		2,6	4,5
4	Sayrlarda har xil tadbirlarni o'tkazish.	4		2,6	4,5
5	Turistik sayrlarda ovqatlanish	4		2,6	4,5
6	Tibbiy ko'rik va shifokor nazorati.	4		2,6	4,5
7	Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish tadbirlari.	4		2,6	4,5
8	Meteorologik kuzatishlar: havo yaxshi bo'lishining belgilari, ob-havo tuzilishining belgilari.	4		2,6	4,5

9	Topografik kuzatishlar.	2		2,6	4,5
10	Botanik va zoologik kuzatishlar, tabiatni muhofaza qilish..	2		2,6	4,5
11	Turli musobaqalar o'tkazish. (Balandlikka chiqish, tushish, chodirlarni tez o'rnatish ryukzakka buyum va jihozlarni joylash, ovqat pishirish kabilar)	4		2,6	4,5
	JAMI:	40 s			

GLOSSARIY

O`zbek	Русский	English
<p>O`zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta`lim sohasida olib borilayotgan islohatlarning amaldagi tadbig`iga ko`ra “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” o`quv fani ham o`zining mazmuni va mohiyati jihatidan jismoniy madaniyat yo`nalishi talabalarini tayyorlash jarayonida muhim o`rin egallaydi. Ta`lim davlat siyosati darajasiga ko`tarilgan bir sharoitda talabalarni “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo`lib hisoblanadi.</p>	<p>Важную роль в Республики Узбекистан занимает процесс реформирования сферы образования в области физической культуры и спорта, особенно внедрение в учебный план предмета “Методика преподавания предметов по специальности” по содержанию важна в процессе подготовки студентов направления физической культуры и спорта. Данный предмет “Методика преподавания предметов по специальности” раскрывает многогранный и современный подход в информировании студентов о росте значимости образования в государственной политике.</p>	<p>An important role in the Republic of Uzbekistan is the reform of education in the field of physical culture and sport, in particular the introduction in the curriculum of the subject "Methods of teaching subjects in the specialty" content is important in the process of preparation of students of the field of physical culture and sports. This course "Methods of teaching subjects in the specialty" reveals a multifaceted and modern approach to inform students about the growing importance of education in public policy.</p>
<p>Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo`lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo`lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini,</p>	<p>Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование человеческого тела и а также на формирование, совершенствование знаний</p>	<p>Physical education – teaching process aimed at morphological and functional improvement of the human body and as well as the formation, improvement of knowledge in basic training, skills and knowledge related to human life.</p>

<p>ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.</p>	<p>по базовой подготовки, навыков и знаний связанных с жизнью человека.</p>	
<p>Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo`nalish mavjud bo`lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o`sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.</p>	<p>Физическая подготовка – в физическом воспитании существуют три основных направления в рамках которых осуществляются общая физическая, профессиональная подготовки и спортивные тренировки</p>	<p>Physical exercise – there are three main directions in the physical education and the exercise is carried out on the basis of those frames. In general, physical training, occupational training, sports training</p>
<p>Jismoniy mashq – jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.</p>	<p>Физические упражнения – физическое образование, которое отвечает требованиям законов, осознаваемым как ряд добровольных мероприятий, которые осуществляются.</p>	<p>Physical exercise – physical education that meets the requirements of the rules of consciously carried out voluntary activities.</p>
<p>Harakat malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo`naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarga nisbiy e`tibor bilan bajara olishdir.</p>	<p>Квалификация движения – это способность выполнения движения в результате тщательной отработки каждого элемента движения.</p>	<p>Skill of action – the ability to perform this activity mainly with full attention directed to results and conditions of the activity, and involving less attention to a few relative actions in it.</p>
<p>Sport – qisqa ma`noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma`noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari</p>	<p>Спорт – в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную</p>	<p>Sport – In the narrow sense, it can be defined as the private competitive activity, in the broadest sense, the actual competitive activity, norms and achievements which come from special training, as well as specific attitudes.</p>

tushuniladi.	подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.	
<p>Sport musobaqalari – ko`rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o`ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo`lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko`rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.</p>	<p>Спортивные соревнования – являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.</p>	<p>Sports competitions – an important factor in the knowledge of human capabilities, create benchmarks (the establishment of sports records). At the same time the competition - means of promoting sports activities, method of selection and efficiency of training athletes.</p>
<p>Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg`ulotini qamrab oluvchi, ko`p omilli jarayon bo`lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg`ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg`ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg`uloti o`qish va dam olish bilan qo`shib olib borishini hisobga oladi.</p>	<p>Спортивная подготовка – многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнований и использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена, а также наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки.</p>	<p>Sport Training – a multifactorial process involving training athlete, training for competitions and participation in them, the organization of the training process and competitions and the use of scientific and methodical factors in the preparation of the athlete, as well as the highest willingness to perform in competitions and achieving high results on the condition of modern science and methodical ensuring in all training.</p>
<p>Sport mashg`ulotlari – pedagogik hodisa bo`lib,</p>	<p>Спортивные мероприятия – образо-вательные</p>	<p>Sports activities – physical educational process, which is</p>

<p>u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo`naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.</p>	<p>мероприятия, целью которого было добиться хороших результатов в спорте напрямую специального физического воспитания.</p>	<p>directly aimed to achieve high results in sport.</p>
<p>Sport ko`rsatkichlari – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko`rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko`rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko`rsatkichi bo`lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko`rsatadi.</p>	<p>Спортивные достижения – показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки. Высшие спортивные достижения, отражают максимальные способности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.</p>	<p>Sporting rate – an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting rates demonstrate the effectiveness of training systems. The highest achievements in sport are the maximum taken resources at a particular stage of its development</p>
<p>Nazariya – deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob`ektiv ravishda ko`rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo`lishi tushuniladi. Nazariya ilmiy bilimning oliy shakli bo`lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma`lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyatini amaliyotda</p>	<p>Теория – учение, система научных принципов, идей, обобщающих практический опыт и отражающих закономерности природы, общества, мышления Теория является высшей формой научных знаний, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира. Обобщенная система научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.</p>	<p>Theory – teaching system of scientific principles, ideas, summarizing experience and reflecting the rules of nature in society and consciousness of the human The theory is the highest form of scientific knowledge, giving a holistic view of the rules governing the relationships between objects, phenomena, processes of the real world. Generalized system of scientific knowledge about the nature of physical culture and patterns of its use is defined in the physical development of man.</p>

aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog`langandir.		
“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko`rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Kuchiga yarashalik va individuallashtirish”, “Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish”dek uslubiy prinsiplar va qoidalar – jismoniy tarbiya va sportda kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish jarayoni hisoblanadi.	"Сознание и деятельность (активность)", "Показательность", "непрерывность", "сильной форме и индивидуализация", "постепенное повышение требований," методологические принципы и правила, как процесс физического воспитания и спорта для достижения ожидаемого успеха.	"Consciousness and activeness (activeness)", "demonstration", "continuity", "suitability for strength and personalization", "gradual growing of students the methodological principles and rules as the process of physical education and sport in order to achieve the expected success.
So`z uslubi – so`z uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, ko`rsatma berish, buyruq berish kiradi.	Словесный метод – метод включает в себя рассказ, разъяснение, диалог, дать задание, давать приказы.	Verbal method – the method includes a story, explanation, dialogue, discussion, ordering and indications.
Amaliy metod – shug`ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlariga asoslanadi.	Практический метод – основывается на активной деятельности лиц.	Practical methods – Is based to have an active movement in basic activities.
Ko`rgazmali uslubi – mashqlarni ko`rsatish, ko`rgazmalarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinofilm, o`yinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy musobaqa yoki o`quv o`yinlarini ko`rsatish orqali amalga oshiriladi.	Демонстрационный метод – метод обучения при подготовке к официальным соревнованиям путём показа (рисунков, таблицы, кинофильмов, игр, фильмов по технической тактике и другие).	Demonstration method – the method of training in preparation for an official competition by the demonstration (pictures, tables, movies, games, movies, technical and other tactics).

Oraliq va yakuniy nazorat savollari

1. Turizm turlarining klassifikatsiyasi.
2. Bolalar jamoalarida turizmni tashkil qilish
3. Turizm bo'yicha razryadlar va kategoriyalar qiyinchiligi.
4. Kasb-hunar kollejlarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
5. Piyoda yurish turizm.
6. Akademik litseylarda o'lkashunoslik va ijtimoiy ishlar.
7. Umumta'lim maktablarda turizmni ahamiyati.
8. Umumta'lim maktablarda o'lkashunoslik va ijtimoiy foydali ishlar.
9. Akademik litseylarda turizmni ahamiyati.
10. Kasb-hunar kollejlarda turizmni ahamiyati.
11. Turizm fanining maqsad va vazifalari.
12. Turistlar gigiyenasiga rioya qilishning ahamiyati.
13. Turizmning taktik vazifalari.
14. Sayohatlar uchun jamoa jihozlari.
15. Turizm poxodlarida (1 kunlik) birinchi tibbiy yordam.
16. Turizmni tashkil qilishda marshrut chizmasining ahamiyati.
17. Turizm fani ilmiy fan sifatida turgan o'rni.
18. Turizmning ta'limiy, tarbiyaviy hamda sog'loshlashtirish ahamiyati.
19. Turizm fani o'quv fan sifatida tutgan o'rni.
20. Turizmning texnik va taktik tushunchalari.
21. Turizm taktikasiga umumiy tushuncha va amaliyotda tutgan o'rni.
22. Sayohatlar uchun shaxsiy jihozlar.
23. Turizmda oziq-ovqat va uning ahamiyati.
24. Poxod kundaligini yuritishning ahamiyati.

25. Bir kunlik sayohatlarda oziq-ovqat miqdori qancha bo'lish lozim.
26. Poxodni tashkil qilish va o'tkazishda rag'batlantirish va jazolash.
27. Yo'lda yurish qoidalari.
28. Turizm elementlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va uning ahamiyati.
29. Poxodlar (sayohatlar) uchun shaxsiy turistik jihozlar tartibi.
30. Turizm elementlari bo'yicha ommaviy tadbirlar.
31. Poxodlarni (sayohatlarni) tashkil qilish va uni yakunlashda o'quvchining roli.
32. Poxodlarni (sayohatlarda) o'lkashunoslik va kuzatish (meteorologik, topografik, geologik, gidrologik, botanik, va zoologik).
33. Poxodlarga tayyorlanish.
34. Kartaga tushirilgan shartli belgilar va ularning ahamiyati.
35. Turistlar gigiyenasi.
36. Joylarni jamalab topish usullari.
37. Turistlarni jismoniy jihatdan tayyorlash.
38. Turistlarning topografik tayyorgarligi.
39. Turizm fanining asosiy vazifalari.
40. Poxodlarda "Dorilar qutichasi"ning ahamiyati.
41. Turistik sayohatlarning qanday shakllari (formalari) mavjud.
42. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
43. Turizmning texnik vazifalari.
44. Tibbiy ko'rik va shifokor nazorati.
45. Turizm haqida tushunchalar va ularning paydo bo'lishi.
46. Sayohatlarda turistik turmush tadbirlari.
47. Sobiq itiffoq yillarida turizmning rivojlanishi.
48. Piyoda yurish sayohatini tashkil qilish va o'tkazish.
49. Hozirgi davrda turizmning holati o'quv muassasalarida olib borilayotgan ishlar.
50. Jismoniy tarbiya jamoalarida turizm sektsiya ishlarini dasturi va uning ahamiyati.
51. Mustaqillik yillarida turizmning rivojlanishi.
52. Turistik tashkilotchilar va turistlarni tayyorlar o'quv rejasini tuzish.
53. O'tgan ajdodlarimizning turizmga qo'shgan hissalar.
54. Yozgi dam olish oromgohlarida turizm shakllaridan foydalanish.
55. Turizmning tarbiyaviy ahamiyati.
56. Kasb-hunar kollejlarda turizm to'garagi va tsiklarini tashkil qilish.
57. Turizmni ta'limiy ahamiyati.
58. Akademik litseylarda turistik to'garakni tashkil qilish.
59. Turizmni sog'lomlashtrish ahamiyati
60. Umumta'lim maktablarida turistik to'garaklarni tashkil qilish
61. Turizmda jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati.
62. Turizmda maxsus tayyorgarlikni ahamiyati.
63. Turizmda 100 metrga yugurish darajasini aniqlash.
64. Turizmda 1000 metrga yugurish darajasini aniqlash.
65. Turizmda baland va past turnikda tortilish darajasini aniqlash.

7. Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash va nazorat qilish mezonlari.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018 sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligidan 2018 yil 26 sentyabrdagi 3069 - son bilan ro'yxatdan o'tkazilgan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi" nizomga muvofiq ishlab chiqildi.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og`zaki so`rov, prezentasiya, nazariy va amaliy mashg'ulotlar va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	<p>5 baho "a`lo"</p> <ul style="list-style-type: none"> - turizm haqida umumiy tushunchalar; - turizmning paydo bo'lishi; - jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'rni; - turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi; - turizmda texnika va taktika; - O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalar haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak; - talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tadbirlarni tashkil qilish usullari, turistik sayohatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jihozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar hamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak; - talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muhofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayohatni tashkil qilish va o'tkazish, unda ko'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish, turistik texnikaga doir musobaqalar tashkil qilish, topografiyadan turli mashg'ulotlar o'tkazish, marshrut chizmalarini ishlash loyihalash malakalariga ega bo'lishi kerak.
	<p>4 baho "yaxshi"</p> <ul style="list-style-type: none"> - turizm haqida umumiy tushunchalar; - turizmning paydo bo'lishi; - jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'rni; - turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi; - turizmda texnika va taktika; - O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalar haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak; - talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni

	<p>tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tadbirlarni tashkil qilish usullari, turistik sayohatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jihozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar hamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak;</p> <ul style="list-style-type: none"> - talaba o'lkani o'rganish, jamoat joylarda foydali xizmatlar ko'satish, tabiatni muhofaza qilish ishlarini olib borishga doir materiallarini o'rganish. Bir kunlik (ko'p kunlik) turistik sayohatni tashkil qilish va o'tkazish, unda ko'rsatilgan masofani piyoda yurib o'tish malakalariga ega bo'lishi kerak.
	<p>3 baho “qoniqarli”</p> <ul style="list-style-type: none"> - turizm haqida umumiy tushunchalar; - turizmning paydo bo'lishi; - jismoniy tarbiya tizimida turizmning mohiyati va o'ri; - turizmning me'yoriy dasturi va tashkiliy asoslari tavsifi; - turizmدا texnika va taktika; - O'zbekiston Respublikasida o'lkashunoslik va turistik tushunchalar haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak; - talaba turizmning shakl va metodlari, turistik poxodlarni tashkil qilish, turistik poxodlarda sportcha chamalab topish, turistik tadbirlarni tashkil qilish usullari, turistik sayohatlarga tayyorlanish va unga kerakli bo'lgan jihozlar, oziq –ovqatlar, dori-darmonlar hamda shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish tadbirlari, nazorat me'yorlarni (Alpomish va Barchinoy test me'yorlarni) olish, topografik va shartli belgilarni aniqlash haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak;
	<p>2 baho “qoniqarsiz”</p> <p>Belgilangan talablarni umuman bajara olmasa, aniq tasavvurga ega bo'lmaslik, bilmaslik</p>

Reyting baholash turlari	Eng yuqori baho	O'tkazish vaqti
Oraliq nazorat:	5	
Seminar mashg'ulotlarda faolligi, savollarga to'g'ri javob berganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
Amaliy mashg'ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	5	Semestrlar davomida
Mustaqil ta`lim topshiriqlarini o'z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy

		nazoratgacha
Oraliq nazorat:	5	
<p>-ma`ruza o`qituvchisi tomonidan qabul qilinadi;</p> <p>-oraliq nazorat yozma ish shaklida olinadi;</p> <p>-oraliq nazorat mavzulari kafedraning etakchi professor-o`qituvchilari tomonidan ishlab chiqiladi va kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi;</p> <p>-yozma shaklda olingan oraliq nazorat javobi 3 kun ichida jurnal va elektron tizimda aks etilishi hamda talabalarga yetkazilishi shart.</p> <p>-talabaga oraliq nazorat turidan "2" (qoniqarsiz) baho olsa, unga 2 (ikki) martagacha qayta topshirishga imkoniyat beriladi.</p> <p>- oraliq nazorat turini topshira olmagan, shuningdek ushbu nazorat turi bo'yicha "2" baho bilan baholangan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi.</p> <p>- oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartibi buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.</p>	5	Semestrlar davomida fan ma`ruzalari tugagandan so'ng
Yakuniy nazorat	5	
<p>-yakuniy nazorat turi otkaziladigan kuniga qadar talabalar joriy va oraliq ballari yig'indisidan habardor bo'lishi shart.</p> <p>- tuzilgan va tasdiqlangan komissiya a'zolari tomonidan qabul qilinadi.</p> <p>- mazkur fan bo'yicha yakuniy nazorat semestrning oxirgi haftasi mobaynida o'quv-uslubiy boshqarma tomonidan tuzilgan qat'iy jadval asosida belgilangan sport maydoni yoki sport zalda "amaliy va og'zaki" shaklida o'tkaziladi.</p> <p>Yakuniy nazorat amaliy va og'zaki shaklda o'tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og'zaki savol javob tarzida o'tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi.</p>	5	Semestrlar davomida ajratilgan soatlar to'liq bajarilgandan so'ng
Jami	5	

8. Asosiy adabiyotlar, darslik va o'quv qo'llanmalar.

№	Muallif	Adabiyot nomi	Adabiyot turi	Nashr yili	Adabiyo tning ARM dagi	Adabiyot ning ARM dagi inventar	Adabi yotning ARM

					shifri	raqami	dagi soni
1	Холдоров Т., Туленова Х.Б.	Туризм	Ўқув қўлланм а	Тошк ент 2007	U-6771	75.81H72	10
2	Xoldorov T., Tulenova X.B	Turizm – sayyoxlik,	O‘quv qo‘llanm a	Toshke nt 2010	923806	75.81T91	1
3	Qosimova R	Turizm	O‘quv qo‘llanm a	Toshke nt 2008	U-6865	75.81Q11	75
4	Mamatqulov X.M. Bektemirov A.B. To`xliyev K.S. Norchayev A.N.	Xalqaro turizm	O‘quv qo‘llanm a	Toshke nt 2009	U- 921712	75.81H15	5

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Abdumalikov R. Sayohat sahifalari – Toshkent 1985 y.
2. Abdumalikov R. Xoldorov T. Turizm Toshkent., O‘qituvchi 1988 y.

Internet saytlari

1. www.cspi.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. www.sport.uz