

## O‘QUV TURISTIK SAYOHATLARI VA TURIZMNING TEXNIKASI

Urganch davlat universiteti Yakka kurash kaferdasi dotsent v.b.

**Matvapayev Azizbek Gaibnazar o‘g‘li** pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa  
doktori (PhD)

**Annatatsiya.** Mazkur maqolada, turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaralishi va tabiiy to‘siqlardan o‘tish, yuk ko‘tarishni jismoniy mashqlar bilan qo‘shib olib borish kabi masalalar ochib beradi.

**Kalit so‘zlar.** Turizm, jismoniy tarbiya vositasi, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, poxodda turizm forma va usuliyatlardan foydalanish, jismoniy tarbiya vositasi, turizmga kuch sinashish, musobaqalashish.

**Аннотация.** В данной статье раскрываются такие вопросы, как рассмотрение туризма как средства физического воспитания и совмещение преодоления естественных препятствий и поднятия тяжестей с физическими упражнениями.

**Ключевые слова.** Туризм, средства физического воспитания, физические упражнения, физическое воспитание, использование форм и методов туризма в походе, средства физического воспитания, силовые испытания в туризме, соревнования.

**Annotation.** This article examines tourism as a means of physical education and discusses issues such as overcoming natural obstacles, combining lifting with physical exercises.

**Keywords.** Tourism, means of physical education, physical exercises, physical education, the use of forms and methods in tourism, means of physical education, competition in tourism, competition.

Turizm aholining uyg‘un rivojlanishi, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va zamonaviy insonni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashning muhim vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Turizmni ijtimoiy hodisa sifatida rivojlantirishning dolzarbligi odamlarining sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga, mamlakat aholisi uchun mazmunli dam olishni ta‘minlashga qaratilgan boshqa vositalar qatoriga kiritilishi bilan ko‘rinadi.



O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-yanvardagi «O‘zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo‘shimcha chora tadbirlar to‘g‘risida»gi Farmonining 2-ilovasida 2021 - 2025-yillarda O‘zbekiston Respublikasida turizm sohasini rivojlantirish Konsepsiyasini amalga oshirish bo‘yicha 2021-yilga mo‘ljallangan chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilgan. Unda mamlakatda sport turizmining bugungi kundagi holatini tahlil qilish, sport turizmini yanada rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash bo‘yicha chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan. Turizmning mamlakatlar yalpi ichki mahsulotidagi o‘rni muttasil oshib bormoqda, - deydi Prezident Shavkat Mirziyoev, - Binobarin, iqtisodiy taraqqiyot sur‘atlarini jadallashtirishga intilayotgan yangi O‘zbekistonda ham turizmni rivojlantirish ustuvor iqtisodiy vazifalardan biri bo‘lmog‘i lozim<sup>1</sup>. O‘zbekistonda milliy turizmning rivojlanishi jamiyat hayotining turli sohalari bilan o‘zaro uyg‘un holatda rivojlanuvchi jarayon sifatida tahlil qilingan. Tadqiqotda turizm tizimi o‘ziga xos xususiyat, maqsad, vazifa va strukturadan iborat bo‘lgan ochiq, yaxlit, izchil tizim sifatida ko‘rib o‘tilgan. Huddi shu yo‘nalishda, jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida odamlarni jismoniy sog‘lomlashtirishning eng ommabop va arzon vositalaridan biri sifatida turizmning ahamiyati katta ekanligini ham aytishimiz mumkin. Turizmga bunday e‘tibor bejiz emas. Jamiyatni rivojlantirishning qoidalaridan biri har tomonlama rivojlangan barkamol shaxsni tarbiyalashdir, bu esa insonning ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish qobiliyatini diversifikatsiyalash maqsadida turli faoliyat sohaslarida ishtirok etish zarurligini belgilaydi.

Turizmni shaxsni tarbiyalashning faol vositasi sifatida qo‘llash insonga zarur bo‘lgan hayotiy ko‘nikmalarning shakllanishiga, uning harakat qobiliyatini

---

<sup>1</sup> Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси.-Тошкент:“Ўзбекистон”, 2021. 172-173 бетлар.



yaxshilashga, axloqiy irodaviy va intellektual fazilatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishga imkon beradi. Bundan tashqari, turizm turli xil ijtimoiy foydali ishlarda ishtirok etuvchilarni jalb qilishni o'z ichiga oladi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya - uzluksiz ta'limning ajralmas tarkibiy qismi - insonning barkamol shaxs sifatida shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir. Shuning uchun jismoniy tarbiya tizimining barcha vositalari, shakllari va usullari jismoniy tarbiyaning insonning mehnat va mudofaa faoliyati amaliyoti bilan dialektik aloqasini ta'minlashga, jismoniy tarbiya bo'yicha chora-tadbirlar sog'lomlashtirishga, har tomonlama barkamol rivojlangan shaxsni tarbiyalashga yo'naltirilishi kerak. Dmitriy Kirsanovning fikriga ko'ra, “milliy turizm o'zida ichki (mamlakat ichidagi) va milliy ishlab chiqishga tegishli bo'lgan kirish turizmini o'zida ifodalaydi”<sup>2</sup>. V.A.Kvartalnov esa milliy turizmga, “milliy turizm – ichki va kirish turizmi sohasidagi faoliyat majmui, turistlarga o'z davlati fuqarolari tomonidan xizmat ko'rsatishdir”<sup>3</sup>, deb ta'rif beradi.

M.Q.Pardaev, R.Atabaev, B.R.Pardaevlar, “milliy turizm deganda bir mamlakat turistlarining boshqa xorijiy mamlakatlarga borib kelishi va o'z mamlakatining ichida bir joydan ikkinchi joyga turistik maqsadlar bilan harakat qilishi tushiniladi”<sup>4</sup>, deb hisoblashadi. Yuqorida aytib o'tilganlardan ma'lumki, turizmni qisqa muddatli ko'ngil ochish deb bo'lmaydi, avvalambor insonning shaxsiy manfaatlarini, aqliy, mehnat, axloqiy va estetik ta'limdan ajratgan holda qondirish. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, insonning jismoniy tarbiyasining umumiy uzoq muddatli tizimida to'g'ri jismoniy kamolotga faqat turizm orqali erishib bo'lmaydi. Turizm bilan shug'ullanish faqat ushbu tizimning boshqa vositalari:

<sup>2</sup> <https://travel247.ru/86-natsionalniy-turizm-chto-eto-takoe>.

<sup>3</sup> [https://tourlib.net/books/tourism/kvartalnov\\_tourism\\_3.htm](https://tourlib.net/books/tourism/kvartalnov_tourism_3.htm).

<sup>4</sup> Пардаев М.Қ., Атабаев Р., Пардаев Б.Р. Туризм соҳасини ривожлантириш имкониятлари. Тошкент, “Фан ва технология” нашриёти, 2007 йил, 6 бет.



o‘yinlar, gimnastika, sport bilan bog‘liq holda foyda keltiradi. Turizm jismoniy tarbiya tizimida maxsus guruhga ajratilgan, chunki bu boshqa turlarga nisbatan ko‘proq har bir inson hayotida zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashga imkon beradi.

Turizmni iqtisodiyotning strategik tarmog‘iga aylantirish biz uchun ustuvor vazifa bo‘lib qoladi, - deydi Prezident Shavkat Mirziyoev, - Hukumat oldidagi eng muhim vazifalardan biri – yaqin yillarda yurtimizga keladigan turistlar sonini 10 millionga etkazishdan iborat. Shunday qilib, turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida tabiiy qo‘llanilish bilan tavsiflanadi. U turli xil shakldagi va tarkibidagi turli xil harakat faoliyatlarni o‘z ichiga oladi. Bu kam uchraydigan joylarda katta masofani oqilona bosib o‘tish, tabiiy sharoitlarda jamoaviy sa’y-harakatlar bilan amalga oshiriladigan harakatlardir<sup>5</sup>. Ularning maqsadi esa ta’lim, tarbiya, sog‘liqni saqlash va sportga oid vazifalarni hal qilishda shaxsga uning ishlab chiqarish, harbiy va maishiy faoliyatda zarur ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘ladi.

Turizmda ta’lim, tarbiya, sog‘liqni saqlash va sportga oid vazifalar umumiy vazifalar toifasiga kiradi, ya’ni ularni hal etish birdamlikda amalga oshiriladi va o‘quvchilarning yoshi va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq emas. Masalan, sayohat paytida, ta’lim vazifasi har bir ishtirokchiga jamoadan ta’sir qilish orqali to‘g‘ridan-to‘g‘ri hal qilinadi, ya’ni jamoaviylik, shaxsiy manfaatlarning jamoat manfaatlariga bo‘ysunishi shakllanadi; bundan tashqari, lager sharoitida harakat qilish davomiyligi, jismoniy mashqlar asta-sekin o‘sib boradi, insonning chidamliligi va ixtiyoriy fazilatlarini paydo bo‘ladi. Sayohatlar davomida ta’limiy vazifalar bilan bir qatorda tarbiyaviy vazifalar ham hal etiladi. Bu sayohatlar oldidan

<sup>5</sup> Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент: “Ўзбекистон” нашриёти, 2021. 174 бет.



olingan o'lkashunoslik, tabiiy tarix, topografiya bo'yicha bilimlarni bilimlarni birlashtirishni anglatadi, ya'ni bunda nazariya amaliyot bilan tasdiqlanadi.

Sayohat sharoitida ko'nikma va malakalarni shakllantirish metodikasi bo'yicha bilimlar ham yaxshilanadi. Sog'liqni saqlash muammosi jismoniy yuklama va faol dam olishning maqbul rejimiga rioya qilgan holda, tabiiy omillarning tananing barcha funktsiyalariga ijobiy ta'siridan foydalangan holda, shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilgan holda to'g'ri tashkil etilgan yo'nalish yordamida hal qilinadi. Vaqti-vaqti bilan muntazam ravishda yugurish yoki suzish bilan shug'ullanadigan odamlarga sayohat qilish, insonni jismoniy yuklamaga moslashtirishning yomon oqibatlarini bartaraf etishga imkon beradi. Adaptatsiya, xuddi shu jismoniy yuklamani uzoq vaqt davomida bajarish natijasida tanada yangi moslashuvchan siljishlar paydo bo'lishi jarayoni to'xtashi bilan izohlanadi. Bunday holda, biz odamni ayni paytda ma'lum jismoniy yuklama bilan bog'liq biroz boshqacha faoliyat turiga vaqtincha yo'naltirishga muhtojmiz.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan odamning davriy sayohati uning tanasini jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishiga yordam beradi. Umuman olganda, turizm sport vazifalariga kelsak, uchta fikrni ta'kidlash kerak.

Birinchidan, turizm faoliyati har qanday sportda zarur bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishga yordam beradi.

Ikkinchidan, ular turizm texnikasi bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish uchun maxsus tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Uchinchidan, turistik poxodlar sport tasnifi bilan tartibga solinadi, bu esa o'z navbatida o'z ishtirokchilarining tegishli sport tayyorgarligini talab qiladi, ya'ni sport tasnifi turizmga maksimal yuklanish printsipini amalga oshirishga yordam beradi. Turizmdagi xususiy vazifalar, maqsadga qarab, ma'lum bir sayohatga maxsus tayyorgarlik bilan bog'liq. Masalan, O'zbekistonning tarixiy joylariga



sayohat qilish tarixiy obidalar va yodgorliklar bilan to‘yingan yo‘lni tanlash uchun maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bunday holda, taklif etilayotgan sayohat doirasida sodir bo‘lgan tarixiy voqealar haqida ma’lumot olish uchun ko‘plab adabiy manbalarni o‘rganishni talab qiladi. Yo‘nalishda ushbu ma’lumotlar ishtirokchilarning yo‘naltirilgan qidiruv ishlari natijasida to‘ldirilishi kerak. Sayohatdan keyin arxiv hujjatlarini izlash ma’lum tarixiy voqealarning ahamiyati to‘g‘risida yanada yaxlit g‘oyalarni yaratishga yordam beradi.

Shunday qilib, O‘zbekistonning tarixiy joylariga sayohatlar yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga qaratilgan bo‘ladi. O‘quv turistik sayohatlari turizmning texnikasi va taktikasi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish, joy tanlash va tunash uchun joy tayyorlash, ovqat pishirish uchun tegishli shart-sharoitlarni talab qiladi, ya’ni ular ishtirokchilar orasida bunday ko‘nikmalarni shakllantirish muammolarini hal qiladi, bu kelajakda ularga sayyohlik tadbirlarini mustaqil ravishda tashkil etish va o‘tkazishga yordam beradi. Murakkab toifadagi sayohatlar ularning ishtirokchilarini oldindan tayyorgarligi bilan bog‘liq.

Turistik uskunalarini sinash maqsadida ba’zi qiyin sayohatlar amalga oshiriladi. Alohida turistik ekspeditsiyalarda milliy iqtisodiy vazifalar hal etiladi (borish qiyin bo‘lgan hududlardagi muzliklar, o‘simlik va hayvonot dunyosini o‘rganish, xaritalarni tuzish va yangilash, meteorologik kuzatuvlar). Turizm o‘zining maqsad va vazifalariga to‘la mos kelishi uchun uni hodisa sifatida tartibli ko‘rib chiqish kerak.

Turizm hodisa sifatida o‘ziga xos hodisalar tizimidir, bunda uning tarkibiy qismlari sifatida mafkuraviy, tabiatshunoslik, ilmiy, uslubiy, tashkiliy va boshqaruv, dasturiy va me’yoriy asoslarni ajratish mumkin. Turizm – reja asosida oldindan mo‘ljallangan sayohat, ekskursiya, poxod, toqqa chiqish va sayrlardan iboratki,



bunda biror ne'mat yaratilmay, jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlarni rivojlantirish va aktiv dam olishga yo'naltirilgan omil deb qaraladi.

Geologlar, gidrogeograflarning sayohatlaridan ma'lumki, ular o'z sayohatlarini moddiy qiymat yaratish maqsadida rejalashtiradilar. Jismoniy tarbiya jarayonida esa uning xususiy tomonlaridan foydalaniladi. Turistik sayohatlarda tabiatning ma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy - estetik hislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rqmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi. Turizm boshqa jismoniy tarbiya omillariga nisbatan hayotiy-amaliy sharoitda qo'llanadigan jismoniy mashqlarga boy. Shunga ko'ra, ular hayotiyliigi va amaliyligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida turizm quyidagi asosiy xususiyatlarga ega:

1. Hayotiy-amaliyligi xususiyati. Mustaqil faoliyat, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi. Rahbarlik, boshqarish, mo'ljal olish, yo'lni tanlash va uni to'g'ri topish, haritani o'qiy olishdek qator malakalarni shakllantiradi va rivojlantiradi.

2. Turizm jismoniy sifatlari va harakatlar malakasini baravariga tarbiyalaydi, chunki unda ajratib olingan mutaxassislikka kerak bo'lgan hislatlar rivojlanmaydi.

3. Safarga tayyorlanish va safar davomida barcha faoliyat, hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, to'siqlardan oshish va boshqa hayotiy amaliy mashqlardan foydalaniladi.

4. Turizm shug'ullanuvchiga ma'lum darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish talabini qo'ymaydi. Shunisi bilan u sportga o'xshaydi.

5. Turizm paytida jismoniy mashqlar organizmga iqlim sharoiti (sovuq, issiq, shamol kabi) va marshrutining relyefiga qarab ta'sir ko'rsatadi va uning ta'siri turlicha bo'lishi mumkin.



6. Turizmda kuch sinashish, musobaqalashish asosiy o‘rinni egallaydi.

7. Turistik sayohatlar katnashchilari o‘zlarining ichlaridan rahbarni saylab oladilar. Rahbar 16 yoshdan yuqori, tajribaga ega bo‘lgan kishi bo‘lishi shart. Turizmda rahbarning o‘ziham qatnashchilari bilan ishtirok etadi. U ma’lum qo‘shimcha vazifalarni bajaradi: turistik sayohat marshrutini, qatnashchilar tarkibini, ular shaxsini o‘rganadi, jihozlarni ko‘rib chiqadi va amaliy masalarni hal qiladi. Sayohat katnashchilari yosh sayyohlar bo‘lsa, ularga 19 yoshdan kichik bo‘lmagan mutaxassis yo‘riqchi etib tayinlanadi.

8. Turizm mashg‘ulotlarining asosiy formasi poxoddir. Poxodda turizm paytida bilish kerak bo‘lgan barcha forma va usuliyatlardan foydalaniladi, bu bilan hayotiy zaruriy harakat malakalari shakllantiriladi<sup>6</sup>. Mashg‘ulotda suzish, tirmashib chiqish va hokazolar, shuningdek, topografiya bilan ishlash, to‘siqlardan oshishlarning hammasi o‘zlashtiriladi.

Turizmga jismoniy tarbiya vositasi tarzida qaraladi tabiiy to‘siqlardan o‘tish, yuk ko‘tarishni jismoniy mashqlar bilan qo‘shib olib borish tavsiya etiladi. Tarbiya jarayonida qo‘llanilgan mashqlarni tarixan shakllangan jismoniy tarbiya tizimlaridagi belgilariga ko‘ra turkumladilar. Lekin tizimlarning yangilanishi, tarbiya jarayonida qo‘llaniladigan mashqlarning takomillashganlarining vujudga kelishi, yangi mashqlarning tarixan qabul qilingan mashqlar tarkibiga sig‘may qola boshladilar. Chunki xususiyatlariga qarab ular gimnastika, o‘yinlar, sport yoki turizm mashqlaridan deyarli farq qilar edi.

---

<sup>6</sup> Abdumalikov R.A., Xoldorov T.X. Turizm. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘qituvchi, 1988. -200 b.



### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент: “Ўзбекистон” нашриёти, 2021. 174 бет.
2. Abdumalikov R.A., Xoldorov T.X. Turizm. O’quv qo’llanma. T.: O’qituvchi, 1988. -200 b.
3. Пардаев М.Қ., Атабаев Р., Пардаев Б.Р. Туризм соҳасини ривожлантириш имкониятлари. Тошкент, “Фан ва технология” нашриёти, 2007 йил, 6 бет.
4. Во’lajak jismoniy tarbiya o’qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish mexanizmlari Matvapayev Azizbek Gaibnazar o’g’li 13.00.01 – Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi Pedagogika fanlari bo’yicha falsafa doktori (PhD) AVTOREFERATI Chirchiq – 2023
5. <https://travel247.ru/86-natsionalniy-turizm-chto-eto-takoe>.
6. [https://tourlib.net/books\\_tourism/kvartalnov\\_tourism\\_3.htm](https://tourlib.net/books_tourism/kvartalnov_tourism_3.htm).



---

# Research Science and Innovation House

